

WSZYSCY NA START DO BIEGÓW NARODOWYCH



Cztery lata temu 28 marca zginął od kul faszystowskiej bandy U.P.A. Gen. Karol Świerczewski, generał-robotnik, którego życie było bez reszty wypełnione walką o wolność, walką o lepszy porządek społeczny.

Życie i walka Generała Świerczewskiego jest wspaniałym ideowym wskazaniem dla polskich sportowców, którzy jako wyraz wierności ideałom wielkiego bojownika o wolność i pokój na świecie, rok rocznie na drodze Jego ostatniej inspekcji odbywają symboliczne i tradycyjne marsze szlakiem Generała Świerczewskiego.



SPORT W OBJEKTYWIE

W Warszawie zakończyły się rozgrywki siatkarzy o puchar P.Z.K.S.S. Po trzydniowych finałowych walkach puchar zdobyła drużyna A.Z.S. Warszawa, a drugie miejsce w rozgrywkch zajął A.Z.S. Wrocław.



U góry: fragment finałowego spotkania.

U dołu: zdobywca pucharu P.Z.K.S.S. drużyna A.Z.S. Warszawa.





Sezon piłkarski już się zaczął, na boiskach całej Polski rozpoczęły się boje piłkarskie.

Na zdjęciu u góry, poczty sztandarowe zrzeszeń defilujące na stadionie WP. podczas uroczystego otwarcia sezonu ligowego w Warszawie.





Pierwsze piłkarskie ligowe spotkanie w Warszawie odbyło się między drużynami Unia (Chorzów) — CWKS (Warszawa). Spotkanie zakończyło się zwycięstwem wojskowych 3:2.

U góry na prawo: moment z meczu pod bramką CWKS.

W środku: drużyna CWKS (Warszawa).

U dołu: drużyna „Unia" (Chorzów).



STARTEM W BIEGACH NARODOWYCH WZMACNIASZ SIŁY FRONTU NARODOWEGO W WALCE O POKÓJ

„...Uczmy naszą dzielną i pełną zapału młodzież, aby przyspieszała swym szlachetnym entuzjazmem osiągnięcia naszej pracy, aby młodzieńczą energią wzmacniała siły pokoju".

(Z referatu Prezydenta Bolesława Bieruta na VI Plenum KC PZPR).

Po raz czwarty w historii Polski od momentu wyzwolenia, młodzież nasza masowym startem w Biegach Narodowych zamanifestuje swe pełne zrozumienie idei socjalistycznego wychowania fizycznego.

Po raz czwarty organizujemy po wojnie tę masową imprezę, mobilizującą setki tysięcy młodzieży i dorosłych ludzi miast i wsi, dla zadokumentowania ich tężyzny fizycznej, sprawności do pracy i gotowości obrony ojczyzny.

Biegi Narodowe, jako masowa impreza sportowa, zostały zorganizowane po wojnie w 1948 r. dla uczczenia dnia Święta Pracy. Był to wówczas jeden z pierwszych kroków na drodze do umasowienia kultury fizycznej w Polsce Ludowej. 300.000 młodzieży — liczba dziesięciokrotnie przewyższająca „okrzyczany" rekord masowości Biegów Narodowych w Polsce sanacyjnej, wynoszący w 1938 r. 30.000 uczestników — manifestowało swą solidarność ze światem pracy, budującym nową Polskę, wolną od wyzysku człowieka przez człowieka.

Startująca młodzież wykazywała swą tężyznę i gotowość dalszego podnoszenia sprawności fizycznej, by sprawność nabytą na boiskach, bieżniach i pływalniach przenieść na swój teren pracy — do fabryk, kopalń, szkół, uniwersytetów, wojska — do miast i wsi.

Start 300.000 młodzieży w Biegach Narodowych w 1948 r. zapoczątkował realizację masowego upowszechnienia kultury fizycznej w Polsce.

Rok 1949 zgromadził na starcie Biegów Narodowych około 550.000 uczestników, ubiegających się po raz pierwszy o odznakę sprawności fizycznej, będącej podstawą naszego systemu wychowania fizycznego. Popularność tej imprezy w porównaniu z rokiem 1948 była znacznie większa. Dowodem tego było nie tylko zwiększenie ilości startujących, ale również wzrost zainteresowania społeczeństwa. Świadomość znaczenia Biegów Narodowych przerodziła się w wielki wysiłek organizacyjny wszystkich ogniw naszego sportu, zmobilizowała szerokie rzesze aktywistów sportowych, aktyw ZMP, Związków Zawodowych, Związku Samopomocy Chłopskiej, młodzieży SP i wojska.



Rok 1950 — pierwszy rok naszego wielkiego Planu 6-letniego. Na starcie Biegów Narodowych stanęło około 700.000 uczestników, manifestujących swą solidarność z bohaterskim wysiłkiem mas pracujących, przystępujących do walki o realizację Planu 6-letniego, walki o pokój i socjalizm. „Razem w Biegach Narodowych — razem w wykonaniu Planu 6-letniego" — oto było hasło młodzieży, startującej z entuzjazmem w tej wielkiej, masowej imprezie.

3 lata minęły od pierwszych w Polsce Ludowej Biegów Narodowych. Lata te wykazały wspaniały wzrost naszego kraju we wszystkich dziedzinach życia, wzrost sił politycznych, gospodarczych i kulturalnych Polski Ludowej, budującej socjalizm pod przewodnictwem czołowej awangardy klasy robotniczej — Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej.

Biegi Narodowe odbywają się w rb. pod hasłem solidarności naszej młodzieży i wszystkich sportowców z wielkim hasłem wysuniętym przez Prezydenta Bieruta na VI Plenum KC PZPR, hasłem Frontu Narodowego walki o pokój i Plan 6-letni.

Niedawno młodzież całego świata obchodziła Światowy Tydzień Młodzieży. Obchodziła go w tym roku w sytuacji, kiedy najwięksi wrogowie ludzkości i śmiertelni wrogowie pokoju mobilizują wszystkie siły do rozpętania straszliwej rzezi światowej.

Demokratyczna młodzież całego świata jednoczy się w walce o pokój, w walce o życie, o prawo do szczęścia i radości. W tym światowym froncie pokoju młodzież polska stanowi wielką siłę, biorąc przykład z przodującej i wskazującej drogę młodzieży całego świata — bohaterskiej, chwałą okrytej młodzieży radzieckiej. Młodzież polska ma już piękną kartę udziału w światowym dziele pokoju. Obecna sytuacja międzynarodowa nakłada jednak na naszą młodzież obowiązek maksymalnego zespolenia wszystkich sił i ustokrotnienia wysiłków w walce o zagrożony pokój i niepodległość ojczyzny.

W chwili obecnej, gdy naród polski, stając się narodem socjalistycznym, jednoczy się w szeregach Frontu Narodowego i na niebezpieczeństwo agresji amerykańsko - hitlerowskiej i knowania imperialistycznych podżegaczy wojennych, odpowiada wzmożonym wysiłkiem w pracy, zmierzającym do spotęgowania potencjału gospodarczego Polski, do zwiększenia jej siły obronnej — młodzież nasza jak najliczniej musi stanąć na starcie Biegów Narodowych.

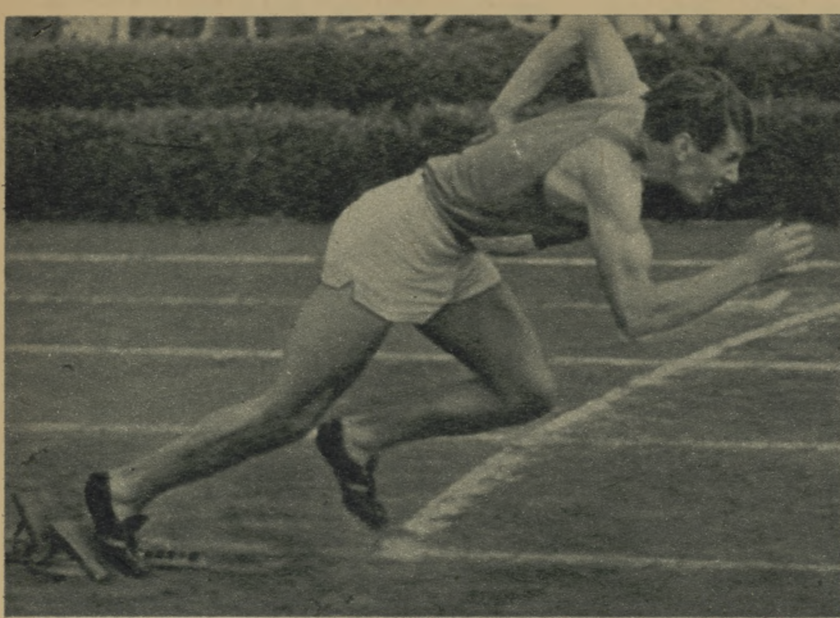
Zdobywając masowo w Biegach Narodowych normy odznaki SPO — zadokumentuje ona swą tężyznę, sprawność do pracy, swą wolę przedterminowego wykonania Planu 6-letniego, swą gotowość obrony Ojczyzny.

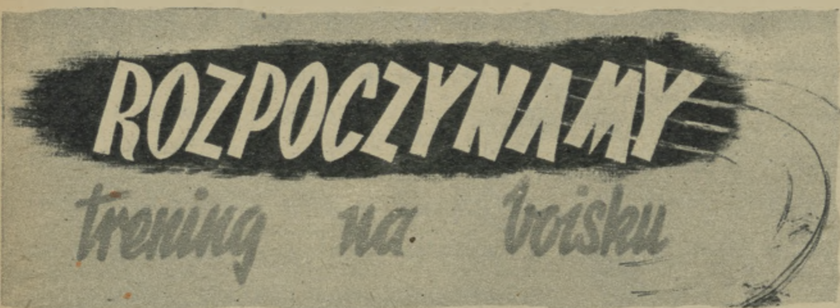
Przez udział w tegorocznych Biegach Narodowych młodzież polska zamanifestuje swą pełną solidarność z uchwałami Światowej Rady Pokoju, dając wyraz rosnącemu uświadomieniu i niezłomnej woli utrwalenia pokoju.

Masowy udział w Biegach Narodowych — to wkład naszej młodzieży w realizację wysuniętego przez naszą Partię hasła Frontu Narodowego walki o pokój i Plan 6-letni, to wkład naszego ruchu sportowego w walkę o pokój na całym świecie, przeciw podżegaczom wojennym, przeciw zbrodniarzom amerykańskim, w walkę o szczęście młodego pokolenia i całej ludzkości.

ZYGMUNT DALL

Startując w Biegach Narodowych wypełniasz normę na odznakę „SPRAWNY DO PRACY i OBRONY"





ROZPOCZYNAMY trening na boisku

Wkraczamy w nowy sezon. Opuszczamy sale gimnastyczne i hale sportowe, przenosząc się w teren i na boiska. Pełną piersią wciągamy wiosenne powietrze. Idąc w teren czy na boisko widzimy wszędzie, jak wiele zmieniło się w ciągu zimy. Powyrastały — jak grzyby po deszczu — nowe zabudowania, nowe drogi. Budowano i pracowano na otwartym powietrzu mimo zimy i mimo mrozów. Stosowano wszędzie nowe metody radzieckie.

Mimo woli przychodzi na myśl pytanie czy i w sporcie, a w szczególności w lekkiej atletyce, nadążymy za ogólnym tempem rozwoju.

Pierwsza tegoroczna impreza masowa z udziałem wielotysięcznych rzesz świadczyć będzie o właściwej drodze rozwojowej naszego sportu. Na razie — być może — nie padną jeszcze szczytowe wyniki lecz z biegiem czasu — przy zastosowaniu naj lepszych metod treningowych — doczekamy się i tych także.

Jak ćwiczyć więc teraz na wiosnę, aby uzyskać w lekkiej atletyce jak najlepsze wyniki?



Gościniakówna (Kolejarz) zobowiązała się do poprawienia w tym sezonie rekordu Polski w biegu na 80 m pł. (12.2 sek.).

Wychodząc w pierwszych dniach kwietnia na boisko, chcielibyśmy od razu wypróbować nasze siły, chcielibyśmy pobiegać, poskakać i porzucać na wynik. Nie wolno jednak tego czynić.

Pierwsze tygodnie pracy boiskowej (od 2 do 4 tygodni) stanowić muszą **podbudowę techniczną** dla poszczególnych konkurencji. **Przez częstą, ale lekką pracę treningową, zawodnik osiągnąć musi konieczną płynność, odpowiednią koordynację i miękkość ruchu, słowem — przyswoić sobie styl.**

Podstawą każdego ćwiczenia lekkoatletycznego jest bieg. Kto dobrze i ekonomicznie biega, ten szybko opanuje prawie każdą konkurencję. Dlatego też **każdy lekkoatleta** również skoczek i miotacz — musi biegać, dlatego też obowiązkiem każdego lekkoatlety jest start w Narodowych Biegach na przełaj na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony".

Ćwicząc, pamiętać należy, że człowiek nie jest standartową maszyną, że każdy sportowiec — to odrębny, indywidualny organizm. Nie wolno więc stosować jakiegoś jednego uniwersalnego sposobu treningu dla wszystkich zawodników. To, co odpowiada jednemu zawodnikowi, dla drugiego może być nawet zgubne.

Czy należy trenować trzy lub cztery razy w tygodniu, czy nawet codziennie — zależy od organizmu zawodnika, od jego kondycji, od wykonywanej pracy, temperamentu, psychiki, reakcji organizmu na trening itd. itd.

Jedno jest pewne, że **częsty trening szybciej szlifuje technikę, daje ruchy bardziej ekonomiczne i bardziej celowe.** Ważne jest jednak, aby pracy treningowej nie wykonywać na siłę a wypoczynek odpowiadał nasileniu treningu.

PRZY OPANOWANIU TECHNIKI NIE KOPIUJ STYLU MISTRZÓW

Styl, który odpowiada na przykład Zatopkowi, może dla ciebie nie być najwłaściwszym. Styl każdego zawodnika ma bowiem w sobie coś indywidualnego. Nie ma dwóch zawodników o tym samym stylu.

ĆWICZ PRZEDE WSZYSTKIM SZYBKOŚĆ

W czasie zaprawy biegowej na boisku pamiętaj, że **najważniejszym atutem biegacza jest szybkość.** Osiągniesz ją tylko przez solidną pracę. Dobry, szybki krok opanujesz ćwicząc biegi z przyśpieszeniem szybkości na dystansach 150 — 200 metrów. Ćwiczenie samego startu i krótkich biegów na 30 — 40 metrów da ci gwałtowny zryw, ale nie da dobrego kroku biegowego. Płynny i miękki krok otrzymasz przez częste biegi 200 metrowe.

Na szybkość kładzie wielki nacisk także średniodystansowiec. **Bieg na 800 m** jest już dziś sprintem przedłużonym. Niebawem będzie nim i **bieg na 1000 m.** Dlatego też biegacze tych dystansów ćwiczyć muszą jak najczęściej 300 i 400 m.

Wskazane jest trzy dni w tygodniu poświęcić na szybkość a jeden dzień na wytrzymałość. Biegacz chcący poprawić szybkość winien ćwiczyć: biegi 150 — 300 m, zrywy 60 — 100 m w czasie luźnych „okrążeń bieżni", biegi z przyśpieszeniem szybkości od 150 — 400 m i biegi interwalowe 200 — 300 m (z krótkimi przerwami marszowymi między biegami).

SKOCZKOWIE I MIOTACZE

Skoczek w dal musi najpierw należycie opanować jak najszybszy dobieg oraz poprawne odbicie. Zajmuje się tym jednak dopiero po dłuższym treningu sprinterskim. Odbicie wypracowuje najpierw z krótkiego rozbiegu, wykonując na jednym treningu do 20 skoków. Z biegiem czasu stopniuje długość i szybkość dobiegu. Dobieg należy jak najstaranniej wymierzyć. Dwa lub trzy pełne dobiegi (bez odbicia się) należy wykonać na każdym treningu.

W skoku wzwyż dobieg i odbicie decydują o wyniku. Temu więc poświęcić należy jak najwięcej uwagi. Styl skoku



3. Ćwicz przede wszystkim szybkość. Biegnij luźno, swobodnie i szybko — jak gdybyś miał skrzydła u nóg.

posiada drugorzędne znaczenie. Nie zajmować się dwoma stylami na raz. Skakać dużo, ale na wysokości około 15—20 cm poniżej swego rekordu.

Trójskoczek ćwiczy podobnie jak skoczek w dal, zwracając wielką uwagę na wieloskoki.

Tyczkarz ćwiczy początkowo biegi z tyczką (razem ze sprinterami), a dalej umiejętne wsuwanie tyczki do dołka oraz luźny, swobodny zwis na tyczce.

Miotacze winni początkowo rzucać z miejsca. Ćwiczyć mogą codziennie, powinni unikać rzutów na siłę, na wynik — zwłaszcza gdy całość ruchu w połączeniu z dobiegiem (obrotem) nie jest dostatecznie skoordynowana. Miotacz nie ćwiczy częściej jak trzy do cztech razy w tygodniu. Przy rzutach z miejsca każdy wyrzut musi prowadzić do „przejścia" (lub przeskoku), jeżeli zawodnik chce należycie opanować daną technikę. Po jako takim opanowaniu rzutu z miejsca, ćwiczyć pchnięcie kulą i rzut oszczepem — z marszu, a rzut dyskiem z pół i trzy czwarte obrotu. Przy wyrzucie dysku ramię nie prowadzić zbyt blisko tułowia. Przy rzucie oszczepem — po przekładance i odchyleniu oszczepu do tyłu — skręcać dłoń w prawo (w kierunku tułowia), aby oszczep przyjął lepsze ułożenie. Na każdym treningu wykonać około 30 rzutów.

Wychodząc na boisko należy przystąpić do treningu z dobrze przygotowanym planem pracy. Należy wcześniej wszystko przemyśleć, aby następnie nie tracić czasu i energii na niezaplanowany i nieproduktywny wysiłek.

ST. MASZEWSKI.



NA START DO BIEGÓW NARODOWYCH

Biegi Narodowe na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony" przeprowadzić należy w dniach od 15—25 kwietnia. Głównym dniem biegów jest dzień 15 kwietnia.

W biegach obowiązują następujące normy:

DZIEWCZĘTA I KOBIETY

wiek.	15—16	17—18	19—25	26—32	od 33 lat wzwyż
Dystans 500 m.	2.20 min	2.10	2.05	2.15	2.45 min

CHŁOPCY I MĘŻCZYŹNI

wiek.	15—16	17—18	19—29	30—39	od 40 lat wzwyż
Dystans 1000 m.	3.50 min	3.40	3.30	3.40	4.00 min

Zwycięzcy biegów startować będą w biegach powiatowych. Biegi powiatowe rozegrane będą w dniu 29 kwietnia na dystansach:



około 3000 m dla mężczyzn
700 m dla kobiet
1000 m dla juniorów
500 m dla juniorek

Biegi wojewódzkie odbędą się w dniu 6 maja na dystansach:

3500 m dla mężczyzn
1000 m dla kobiet
1500 m dla juniorów
700 m dla juniorek

Wiosenny bieg na przełaj o Mistrzostwo Polski rozegrany zostanie w dniu 20 maja na dystansach:

5000 m dla mężczyzn
1200 m dla kobiet
1500 m dla juniorów
800 m dla juniorek.

Wszystkie biegi przeprowadzać należy w terenie, a jedynie start i meta mogą znajdować się na bieżni.

Z wiosną na WSPINACZKĘ

Długoletnie dyskusje na temat czy taternictwo jest sportem zostały już definitywnie zakończone. Taternictwo (alpinizm) jak szybownictwo i żeglarstwo zalicza się dziś do sportów przestrzennych. W Związku Radzieckim alpinizm jest uznany za sport wyczynowy i jako taki od roku 1936 wchodzi w zakres kompetencji Wszechzwiązkowej Rady Kultury Fizycznej, ciesząc się wielkim poparciem ze strony państwa.

Wiosna w Tatrach stwarza zazwyczaj świetne warunki do wspinania. Żleby, wiszące kotły skalne i depresje zalega wtedy twardy firn, dający możność szybkiego poruszania się i dobrą asekurację. Nic więc dziwnego, że z reguły największe ściany tatrzańskie zdobywane były w tym właśnie okresie.

Taternictwo jest sportem, na który składa się cały zespół problemów, które pokrótce postaramy się omówić.

ZNAJOMOŚĆ GÓR

Aby uprawiać taternictwo we wczesnym okresie wiosennym musi się dobrze znać góry z licznych sezonów letnich. Bez dokładnego poznania letniej techniki wspinania się (ze wszystkimi zagadnieniami asekuracji w ścianie oraz z techniką zjazdu na linie) nie wolno na wiosnę atakować żadnej większej ściany tatrzańskiej. Dochodzi do tego znajomość topografii Tatr, ze szczególnym uwzględnieniem masywu, w którym się operuje.

SPRZĘT

Sprzęt taternika jest bogaty i wszechstronny. W lecie używamy lin, haków, karabinków i butów wspinaczkowych. W zimie i na wiosnę uzupełniamy sprzęt dziesięciozębnymi rakami przypinanymi pod buty na podeszwie z profilowanej gumy, czekanem oraz — o wiele częściej używanym w zimie i na wiosnę niż w lecie — sprzętem biwakowym składającym się z płachty Zdarsky'ego i lekkiej kuchenki aluminiowej. Nie zapominajmy także o okularach przeciwsłonecznych — brak ich grozi zapaleniem spojówek i kilkudniowym pobytem w zupełnej ciemności.

TAKTYKA

Zazwyczaj każdy doświadczony taternik układa sobie plan wypraw, biorąc pod uwagę przypuszczalne warunki śniegowe i długość dnia. Plan taki, w ogólnym zarysie, przewiduje w marcu i w początkach kwietnia drogi krótsze i łatwiejsze, zaś w drugiej połowie kwietnia i w maju przejścia długie i trudne, inaczej mówiąc — wyczynowe. O ile przejścia pierwszej kategorii nie wymagają szczegółowego przygotowania taktycznego, to drugie zmuszają do głębokiego zastanowienia i obliczenia przypuszczalnego czasu przejścia, od czego znów zależy ilość zabranego ze sobą prowiantu, materiału palnego (spirytus) oraz rodzaj sprzętu biwakowego.

Wielkim plusem przy atakowaniu długich i trudnych ścian tatrzańskich na wiosnę jest znajomość terenu z uprzednich przejść letnich, która pozwala nam w wielu wypadkach uniknąć przykrych, a czasami nawet tragicznych niespodzianek. Ustalenie i przestudiowanie drogi ewentualnego odwrotu ze ściany w razie napotkania nieprzewidzianych przeszkód, jak pogorszenia się warunków atmosferycznych lub śniegowych — jest rzeczą zasadniczej wagi. Powrót ze szczytu po zdobyciu ściany czy grani jest również osobnym zagadnieniem. Niekiedy przewidziana droga powrotna jest niemożliwa z powodu niebezpieczeństwa lawin, panującego w godzinach popołudniowych na stokach i w żlebach silnie nasłonecznionych.

Postęp w dzisiejszym taternictwie w stosunku do lat sprzed września 1939 r. obrazuje się postępem technicznym i taktycznym.

Taternik doby obecnej pilnie studiuje ścianę, czekając na upragniony moment najlepszych warunków. W razie decyzji ataku, wszystko zostaje dokładnie przygotowane i spakowane już dnia poprzedniego. Wczesna pobudka i nocny wymarsz ze schroniska czy namiotu należą do klasycznych zasad alpinizmu i taternictwa. Zredukowane do minimum obciążenie zezwala na swobodę ruchów przy wspinaczce, a nie męczy zbytnio na podejściu. Dziś, przy atakowaniu nawet największych ścian tatrzańskich, ciężar plecaka nie powinien przekraczać 5 — 7 kilogramów. Dawniej czołowi taternicy zabierali ze sobą sprzęt i prowiant na ogólną wagę 15 — 20 kg na osobę. Dziś staramy się uniknąć biwaku w ścianie za wszelką cenę, choć kiedyś biwak był nieodzownym składnikiem każdej większej wyprawy.

BIWAKOWANIE

Gdy zauważymy, że mimo wszystko biwaku uniknąć nie zdołamy, należy zawczasu obrać odpowiednie miejsce. Najlepiej nadają się do tego płaśnie śnieżne zasłonięte skalnymi występami od wiatru. Lepiej zdecydować się wcześniej, niż w nocy dopiero szukać odpowiedniego miejsca. W wielu wypadkach należy w czasie biwaku zabezpieczyć siebie samego i plecaki. W tym celu wbijamy haki skalne i przywiązujemy się do nich liną. Płachta biwakowa Zdarsky'ego uszyta w formie koperty, daje bardzo dobrą osłonę przed zimnem, tak że w wielu wypadkach obyć się można bez ciężkich śpiworów.

Każdy, nawet najwygodniej spędzony, biwak w ścianie jest wyczerpujący. Taternik znajdujący się nawet w bardzo dobrej formie traci po biwaku 20 — 30% swej sprawności fizycznej, przy ciężkich zaś biwakach nawet i więcej.

NIEBEZPIECZEŃSTWA

Na pierwszym miejscu należy postawić tu nagłą zmianę warunków atmosferycznych. Mgła i kurniawa są największymi wrogami taternika i dlatego musi on posiadać choćby elementarne tylko wiadomości z dziedziny meteorologii, śledzić prognozy PIHM-u oraz wahania barometru w schronisku.

Lawiny stanowią osobny rozdział niebezpieczeństw. Można ich w wielu wypadkach uniknąć przez obserwację ściany i notowanie godzin najsilniejszego nasłonecznienia zamierzonej drogi.

Każdy taternik powinien posiadać wiadomości teoretyczne z zakresu geologii, glaciologii, ochrony przyrody itp. Poza tym musi znać zasady udzielania pierwszej pomocy i umieć tę pomoc zastosować w terenie.

DR JERZY HAJDUKIEWICZ

RADZIECKA SZKOŁA HOKEJA LODOWEGO

Ostatnie sukcesy hokeistów radzieckich, którzy pokonali Warszawę 9:1, mistrza Polski CWKS — 8:1 i reprezentację Czechosłowacji — 5:2 i 7:1 dowodzą, że hokej radziecki osiągnął taki poziom, który kwalifikuje go do najwyższej klasy światowej. Zwycięstwo Moskwy nad reprezentacją CSR, mistrzem świata w 1947 i 1949 r., — jest tego najlepszym dowodem.

Kontakty sportowe hokeistów radzieckich ograniczały się jedynie do meczów z Polakami i trzech spotkań w 1948 r. z czechosłowacką drużyną LTC. Hokej radziecki nie wyrósł więc w szkole walk z zespołami zagranicznymi, ale wykrystalizował się w swojej własnej szkole, w spotkaniach wewnątrzkrajowych, w szkole radzieckiej.

Dziś hokej lodowy jest jednym z najpopularniejszych sportów w ZSRR, chociaż uprawiany jest w Związku Radzieckim dopiero od 4 lat. Tym cenniejsze są więc sukcesy hokeistów radzieckich.

Po pierwszych wizytach hokeistów czechosłowackich i polskich w Moskwie zadawano pytania graczom radzieckim, w jaki sposób — w tak krótkim czasie — opanowali tę dyscyplinę sportu, jak potrafili nadać jej tak wspaniały styl i technikę.

Bezwzględnie dużą rolę w opanowaniu hokeja z krążkiem odgrywało to, że w ZSRR jest bardzo popularny tzw. rosyjski hokej, polegający na grze dwóch zespołów, składających się z 11 graczy i grających nie krążkiem, ale małą piłką skórzaną (pełną) na lodowiskach o rozmiarach boisk piłkarskich. Kije do gry mają kształt inny niż do gry krążkiem. Są one podobne raczej do lasek.

Technika i taktyka gry hokeja z krążkiem, który zaczęły uprawiać drużyny radzieckie w 1946 roku, kształtowały się w ogniu walk towarzyskich i mistrzowskich. Gracze radzieccy, przechodząc od hokeja rosyjskiego do hokeja z krążkiem, musieli zupełnie zmienić system gry, sposób trzymania kija i prowadzenia krążka. Fakt, że zawodnicy radzieccy dysponowali dużą szybkością i doskonałą kondycją, ułatwiał im opanowanie hokeja z krążkiem. Systematyczny trening i wytrwała praca dopełniły reszty.

Zespoły radzieckie z roku na rok grały coraz lepiej, **coraz szybciej** i hokej w ich wydaniu stawał się najbardziej nowoczesny. Powstała nowa, radziecka szkoła hokeja lodowego, oparta na radzieckiej technice i taktyce. W 1948 r. L.T.C. Praga rozegrał z drużynami radzieckimi trzy spotkania, które przyniosły mu zwycięstwo 6:3, porażkę 3:5 remis 2:2. Wyniki te wywołały wówczas zdumienie w świecie sportowym i wykazały, że hokeistów radzieckich należy zaliczyć do najlepszych w Europie.

Zwycięstwo nad drużyną polską 5:0, 13:3 i 7:4 odniesione w rok później, potwierdziło siłę hokeja radzieckiego. Od tego czasu hokej w ZSRR podniósł jeszcze bardziej swój poziom. Klasa drużyn, startujących w mistrzostwach wyrównała się, czego najlepszym dowodem jest fakt zdobycia mistrzostwa w roku bieżącym przez zespół WWS, a nie przez bezkonkurencyjne dotychczas zespoły: CDKA i „Dynamo".

Radzieckie drużyny hokejowe grają według międzynarodowych przepisów, ale hokej w wydaniu zespołu ZSRR **nie ma nic wspólnego z brutalnym, ordynarnym, obliczonym na efekt i nie zdrową emocją, hokejem kanadyjskim czy amerykańskim. Hokeiści radzieccy uszlachetnili tę grę, nadali jej właściwą treść i prawdziwie sportowy charakter.**

Dziś hokej może służyć za wzór — jest piękny, nowoczesny i mimo swej ostrości, całkowicie pozbawiony cech brutalności.

Ten wielki rozwój hokeja w ZSRR jest jeszcze jednym dowodem wspaniałego wzrostu poziomu radzieckiego sportu, związanego nierozerwalnie ze wzrostem całego państwa. Bowiem tempo wzrostu kultury fizycznej i sportu podąża w ZSRR za tempem rozwoju życia na wszystkich jego odcinkach.

ZYGMUNT DALL



Uczymy się grać w siatkówkę

Rozpoczyna się sezon boiskowy, sezon ćwiczeń na wolnym powietrzu. Wre praca przygotowawcza w mieście, tętnią życiem przygotowania na wsi. Jednym ze sposobów zainteresowania sportem jest niewątpliwie piłka siatkowa.

Siatka, piłka (lub lepiej dwie), dwa wkopane w odległości 10 m od siebie słupy z względnie równym placem wielkości minimum 10 × 20 m — oto konieczny dla rozpoczęcia ćwiczeń sprzęt w siatkówce. Początkowo grupa zaczynających się uczyć gry może być liczniejsza — nie większa jednak niż 20 osób. (Powiększenie grupy uniemożliwiłoby opanowanie jej przez instruktora, jak również zmniejszyłoby udział uczestników w grze lub ćwiczeniach). W miarę wzrostu umiejętności ćwiczących, drogą eliminacji instruktor wybiera najlepszych, zmniejszając grupę, która jednak nie może składać się z mniejszej liczby niż 12 uczestników. Rozpoczynając ćwiczenia z zupełnie surowymi zawodnikami, należy pamiętać, że **nie wolno obciążać początkujących od razu zbyt wielką ilością wiadomości o przepisach.** Początkowo najlepiej pozwolić wszystkim grać tak, jak potrafią, umożliwiając przez to instruktorowi zapoznanie się



RYS. 1

ze zdolnościami i umiejętnościami ćwiczących. Nie trzeba także zniechęcać grających zbyt częstymi przerwami w grze z powodu popełnianych przez nich błędów. Następnie, w miarę postępów, wprowadzamy do gry stopniowo pewne ograniczenia zgodne z przepisami.

Od samego początku instruktor musi zwracać uwagę na prawidłowe odbicie piłki, stosując tzw. odbicie górne wg rys. 1. oraz na wykonywanie tego odbicia z postawy „zasadniczej" (jak na rys. 2). Ćwiczenia te stanowią podstawę nauki gry w siatkówkę. Etapami gry dla początkujących ze stopniowym jej utrudnieniem będą:

1. „Wszystko wolno" grający przebijają piłkę rękami z jednej strony siatki na drugą w sposób zupełnie dowolny (ilość uderzeń piłki przez poszczególnego gracza nie jest ograniczona), nie wolno jednak dopuścić do upadku piłki na ziemię.
2. Jak wyżej, z tym, że poszczególny gracz może odbić piłkę tylko jeden raz (ilość dotknięć piłki przez jedną drużynę, z uwzględnieniem wyżej wymienionego zastrzeżenia, nieograniczona).
3. Jak w etapie drugim, z dodatkowym jednak ograniczeniem, że dwaj gracze tej samej drużyny



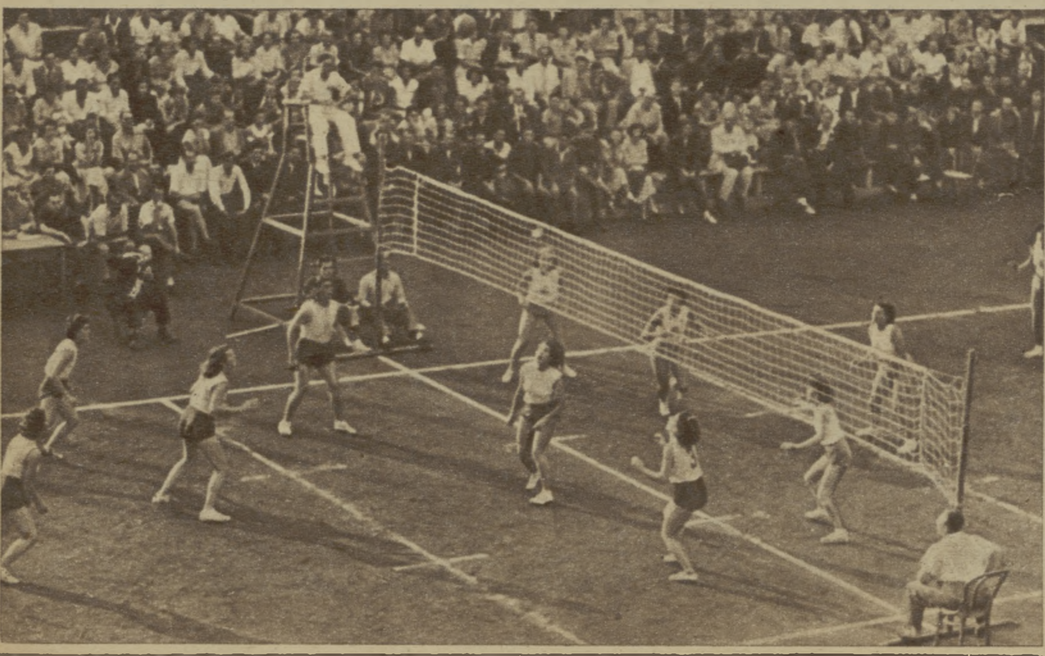
RYS. 2

mogą między sobą podawać piłkę tylko trzy razy, (między trzema dowolną ilość razy).
4. W/g normalnie obowiązujących przepisów — tj. piłka musi być przebita na drugą stronę siatki nie później, jak po trzecim dotknięciu jej przez graczy jednej drużyny.

Jednocześnie z ograniczeniem ilości uderzeń piłki zwiększamy również wymagania dokładności i sposobu odbicia piłki. Przy prowadzeniu ćwiczeń instruktor poza zwróceniem uwagi na technikę odbicia piłki musi od samego początku wpoić w grających zasadę, że siatkówka jest grą wybitnie zespołową. Nie wolno w żadnym wypadku dopuścić do gry indywidualnej, choćby tym indywidualistą był najlepszy z ćwiczących. Brak współdziałania w grze słabszych, zniechęca ich do gry. W miarę zaś zaawansowania ćwiczących, egoizm w grze zawsze odbije się ujemnie nie tylko na graczu indywidualiście, lecz i na zespole, w którym ćwiczy.

Po pewnym okresie „zabawy" w piłkę siatkową instruktor przystępuje do nauki techniki indywidualnej (różne sposoby odbicia piłki, ścięcia, zastawiania itp.) oraz do początków taktyki. Musi on pamiętać o zasadzie, że każdy dobry gracz winien być odpowiednio przygotowany fizycznie oraz posiadać opanowaną technikę odbicia piłki i do tego przede wszystkim dążyć przy prowadzeniu treningu, przeplatając je ćwiczeniami gimnastycznymi.

ROMUALD WIRSZYŁŁO



Rozbijanie „obrony stref" w koszykówce

ROZPATRUJĄC rozbijanie „obrony stref" zastanówmy się w pierwszym rzędzie nad jej zasadniczymi wadami:

Gracze drużyny broniącej „strefami" zmuszeni są po stracie piłki do natychmiastowego wycofania się na pole obrony i do przyjęcia pozycji obronnej. Wystarczy, by jeden z graczy opóźnił się z cofnięciem, a już „obrona stref" traci na swej wartości. Stąd wniosek, że najskuteczniejszym środkiem przeciwko „obronie stref" jest szybki sposób atakowania. Zdobywając piłkę, drużyna musi natychmiast przeprowadzić szybki atak i to w taki sposób, by przeciwnik nie zdążył zająć pozycji obronnej.



Drugą wadą jest brak możliwości pokrycia pewnych miejsc na polu obrony (zależnie od sposobu gry „obroną stref"). Sytuację taka muszą umieć wykorzystać przeciwnicy, zajmując dogodne pozycje strzałowe. W momencie rozciągania się obrony „stref" wytwarzają się sytuacje podkoszowe, a w momencie jej skupiania — sytuacje z półdystansu. Obie te sytuacje muszą być natychmiast wykorzystane.

Trzecią wadą jest to, że zawodnicy nie odpowiadają za „powierzonych" im przeciwników, a natomiast ubezpieczają pewne strefy i stąd, gdy w jednej strefie znajduje się dwóch napastników, wtedy wytwarza się sytuacja dwóch atakujących na jednego broniącego (tzn. przewaga liczebna).

Podsumowując wyżej wymienione wady „obrony stref" należy wyciągnąć następujące wnioski:

1) najskuteczniejszym sposobem gry przeciw „obronie stref" jest szybki atak.

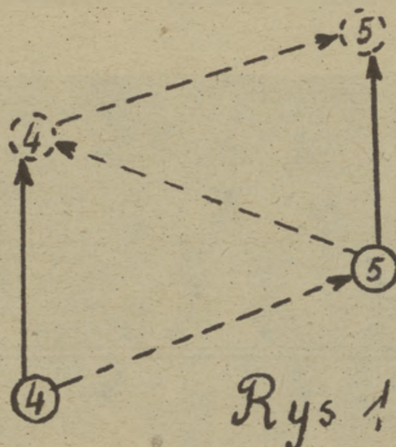
2) po nieudanym szybkim ataku przystąpić do **ataku pozycyjnego**, w którym trzeba umieć wykorzystać miejsca wolne z półdystansu, luki w kryciu i przewagę liczebną.

ROZBIJANIE „OBRONY STREF"

Nad szybkim sposobem atakowania zatrzymywać się nie będziemy, gdyż sprawę tę omówił w jednym z poprzednich artykułów zamieszczonych w „Sportowcu" W. Kłyszejko. Omówimy jedynie atakowanie pozycyjne.

Drużyna, która pozwoliła przeciwnikowi zastosować „obronę stref" musi rozpocząć planowe atakowanie pozycyjne. W zależności od tego, jaki system obrony zastosował przeciwnik, zawodnicy ataku zajmują określone miejsca (3 — 2, 2 — 3, 2 — 1 — 1), a obrońcy wyprowadzają piłkę nie zagrożeni przez nikogo z pola bronienia na pole atakowania i podchodzą pod pierwsze formacje obronne przeciwnika.

Zdarzają się wypadki, że w momencie wyprowadzania piłki przez obrońców drużyny atakującej — jeden z broniących szybko startuje, wybija im piłkę i mając przed sobą wolną drogę do kosza, zdobywa punkty. Obrońcy wyprowadzając piłkę powinni strzec się takich wypadków, a w razie zaistnienia podobnych sytuacji wykozłować piłkę na pole atakowania. Zawodnicy wyprowadzający piłkę nie powinni znaleźć się na jednej linii, lecz wychodzić „zygzakiem", co umożliwi im skuteczną asekurację kosza w nieprzewidzianych wypadkach (rys. 1).



Rys 1

Po podprowadzeniu piłki pod „obronę stref" pamiętać należy, by tyły drużyny atakujacej były zawsze chronione, choćby przez jednego z zawodników. „Obrona stref" ma bowiem tę zaletę, że łatwo jest z niej wystartować do szybkiego ataku, na co w razie straty piłki musi być przygotowana drużyna atakująca.

Po ustawieniu się drużyny na swoich pozycjach wyjściowych do atakowania, należy rozpocząć podawanie piłki i ruch zawodników absorbujący uwagę przeciwnika. Podania winny być krótkie, szybkie i niespodziewane dla przeciwnika. Przy „obronie stref" zawodnikom broniącym łatwo jest wybijać podawaną piłkę. Stąd unikamy podań po przekątnej boiska np. z lewej obrony na prawe skrzydło itp.

Podając piłkę, zawodnicy muszą starać się ścieśniać obronę i wytwarzać możliwości rzutu z półdystansu lub rozciągać ją i wytwarzać sytuacje do rzutu spod kosza. Przy ścieśnianiu obrony bardzo potrzebna będzie umiejętność „ogrywania" środkowego, który zajmuje pozycję wewnątrz „obrony stref". Przy zagraniu do środkowego, broniący zwracają się w kierunku piłki i zbliżają się do niej. Środkowy podaje wtedy piłkę natychmiast do tyłu lub na skrzydło, a jeden z obrońców lub skrzydłowych wykonuje rzut z półdystansu.

Uwaga: Dobre rezultaty „obrony stref" w Polsce przypisać należy między innymi brakowi dobrego rzutu z półdystansu i dystansu u zawodników atakujących.

Środkowy powinien pamiętać, że podanie piłki musi nastąpić błyskawicznie, a to z dwóch powodów:

1. przetrzymanie piłki przez środkowego spowoduje — wskutek ścieśnienia się obrony — przeważnie utratę piłki,

2. im szybciej poda on piłkę, tym dłużej współpartner będzie mógł się „składać" do rzutu.

Środkowy nie zaatakowany przez broniących winien próbować sam oddać rzut do kosza.

W czasie pozycyjnego sposobu rozbijania „obrony stref" trzeba pamiętać, że podawanie piłki winno być zakończone przemyślanym i celnym rzutem do kosza, wykonywanie bezmyślnych podań i rzutów spowoduje jedynie stratę piłki. Aby rozbić dobrą „obronę stref", aby znaleźć lukę dla wykonania rzutu, trzeba niejednokrotnie wykonać dużą ilość podań.

W dalszym ciągu naszej analizy ataku pozycyjnego zastanówmy się nad sposobem poruszania się poszczególnych zawodników.

Wspominaliśmy, że obrońcy winni być przygotowani na to, ażeby po ewentualnej stracie piłki zapobiec niespodziewanym atakom przeciwnika. Środkowy zajmuje takie miejsce wewnątrz „obrony stref", które absorbuje stale uwagę obrony, jak również umożliwia mu oddanie strzału do kosza lub rozdzielenia piłki we wszystkich kierunkach.

Skrzydłowi, zależnie od systemu bronienia, zajmują miejsca najbardziej dogodne dla oddania rzutu lub wytworzenia przewagi liczebnej. Wielkie znaczenie ma tu umiejętność wchodzenia w „luki" kozłowaniem lub bez piłki.

c. d. n.

TADEUSZ ULATOWSKI



abecadło techniki piłkarskiej

Ileż to razy słyszymy narzekania pod adresem naszych piłkarzy na słabe opanowanie przez nich techniki. I słusznie — bez techniki żaden gracz, choćby był sprawny fizycznie, wytrzymały i szybki, choćby znał na pamięć wszystkie tajniki taktyczne — nigdy nie będzie dobrym piłkarzem. Cóż wart ten, który nie umie dokładnie podać, zatrzymać piłki, główkować i celnie strzelać.

Technika — to sztuka opanowania piłki. Nie jest ona łatwa ani też osiągalna przez krótki okres ćwiczenia. Zdobyć ją można tylko przez długie lata systematycznych treningów, poczynając już od pierwszych kroków młodego zawodnika. Nawet najlepsi piłkarze świata, których stopień opanowania piłki graniczy już niemal z cyrkową żonglerką, na każdym treningu powtarzają proste elementy abecadła technicznego.

W technice nie ma tajemnic. Każde uderzenie, gaszenie czy podanie piłki jest teoretycznie i praktycznie opracowane. Jeżeli komu brak fachowej pomocy trenera — niech pilnie czyta nasze wskazówki.

„Kopać" — jak popularnie mówią piłkarze — można po swojemu, jak komu wygodnie; jeden robi to szpicem, inni wewnętrzną częścią stopy. Tymczasem stawiane wymagania są inne: uderzenie podbiciem stopy jest uderzeniem zasadniczym. Ćwiczenie rozpoczynamy od nauki uderzania piłki wewnętrznym podbiciem stopy.

Piłkę uderzamy płaszczyzną wewnętrznego podbicia stopy, palce ściągając w dół. Początkowo uderzamy piłkę leżącą na ziemi, z rozbiegu bocznego do kierunku w jakim chcemy ją posłać, z takim wyliczeniem, aby noga postawna znalazła się nieco z boku od piłki. Noga ta powinna być oparta na wewnętrznej części stopy i ugięta w kolanie. Na tej właśnie nodze spoczywa cały ciężar ciała. Noga uderzająca ugięta w kolanie wykonuje zamach, cofnięte w tył udo — które następnie opuszcza się w dół i przenosi szybko do przodu — pociągając za sobą goleń. Kąt pomiędzy golenią i udem staramy się utrzymać jak najdłużej, aż do ostatniego momentu przed uderzeniem piłki. Uderzenie wykonujemy naprężoną stopą. Tułów jest wtedy nachylony do wewnątrz w stronę nogi postawnej.

Po takim uderzeniu piłka pójdzie najczęściej w górę. Jeżeli chcemy tego uniknąć, musimy kolano nogi uderzającej wysunąć przed piłkę i w momencie kopnięcia nie odchylać tułowia w tył.

Opanujmy to uderzenie na piłce nieruchomo leżącej na ziemi, a później spróbujmy wykonać to samo uderzenie ale już w piłkę toczącą się. Najłatwiej ćwiczyć to trzem zawodnikom, ustawionym w trójkąt, gdyż kierunek podawanej piłki nie będzie wówczas zmuszał grających do zmiany ustawienia.

Po opanowaniu uderzenia w trójkącie, nabędziemy już pożądaną dokładność uderzenia. Spróbujmy teraz ćwiczyć to samo — w kole.

Kilku graczy biegnie po obwodzie koła (średnica 15 — 20 m) w kierunku ruchu wskazówek zegara. Uderzeniem prawej nogi posyłamy piłkę po cięciwie koła do kolegi, który biegnie przed nami, ten do następnego itd. Po zmianie kierunku biegu uderzamy piłkę lewą nogą. Zaawansowani ćwiczą w większym kole, po obwodzie którego biega 7 — 8 graczy, którzy tak samo podają piłkę jak poprzednio, ale tym razem po kole wędrują trzy — cztery piłki, jedna za drugą.

Podaliśmy ćwiczenia z piłką toczącą się po ziemi, musimy teraz spróbować uderzeń w piłkę odbitą od ziemi (z kozła) i nadlatującą z powietrza (z woleja). Wtedy dla zachowania jej płaskiego lotu musimy ją przyjąć blisko nogi postawnej, bardziej skręcić tułów do środka i kolanem nogi uderzającej „nakryć piłkę".

Wiele trzeba wykonać ćwiczeń, aby dokładnie opanować powyżej podane uderzenia, ale włożony wysiłek opłaci się sowicie; każde dokładne podanie wykonane w pełnym biegu, rzuty wolne, rzuty z rogu i niezliczone tysiące bramek, zdobyto tym właśnie uderzeniem. Spróbujcie na boiskach!

TADEUSZ FORYŚ



ELEMENTARNE ZASADY KAJAKOWANIA

Sport kajakowy w Polsce Ludowej zyskuje z dnia na dzień coraz większą popularność. Ale ludzie uprawiający sport kajakowy nie znają niekiedy podstawowych zasad wiosłowania. Często dzieje się tak, że grono ludzi dobrej woli szkoli, instruuje i trenuje według najlepszych chęci, pomysłów i wiadomości, chcąc w ten sposób wypełnić luki instruktorskie i wychować młode kadry kajakarzy. Zdarza się jednak, że ci pseudo instruktorzy sami nie znają dostatecznie techniki wiosłowania i uczą młodych tym samym błędnie. Aby temu częściowo zapobiec podamy cykl artykułów o treści szkoleniowej, treningowej technice i stylu w kajakarstwie.

Na umiejętność pływania kajakiem składają się cztery zasadnicze punkty:

1. pozycja kajakowa,
2. trzymanie wiosła,
3. oddech,
4. wiosłowanie.

Prawidłowa pozycja powinna przedstawiać się następująco: nogi zgięte w kolanach tak, aby były zaparte o spód falochronu, tułów wyprostowany i wsparty o oparcie. Górna część tułowia ruchoma, ale tylko przy wykonywaniu pociągnięć wiosłem, które należy trzymać luźno w obu rękach, w odległości od 10 do 12 cm. od pióra. W czasie wiosłowania trzeba zwrócić uwagę na równomierne oddychanie. Dążyć należy do pewnej koordynacji pracy płuc z pracą rąk. Tak więc przy szybszym wiosłowaniu powinno oddychać się prędzej, przy wolniejszym — wolniej. W czasie wypchnięcia prawej ręki wykonać należy — wdech, w czasie wypchnięcia lewej — wydech (lub odwrotnie).

Wiosłowanie i wybranie stylu jest zależne od długości wiosła i kroju pióra. Przy długości wiosła 2 m. 30 cm. i przy piórze o większym wygięciu stosuje się styl „niższy", przy piórze o mniejszym wygięciu — styl „wyższy", gdyż przy zastosowaniu wiosel o mniejszym wygięciu woda opływa bokiem, co wymaga mniejszego wysiłku.

W czasie wiosłowania największy nacisk należy kłaść na wypchnięcie wiosła, przy równoczesnym przeprowadzaniu płetwy znajdującej się w wodzie do tyłu. W końcowej fazie wyprostu ramienia, dla silniejszego wypchnięcia wiosła, należy energicznie skręcić górną część tułowia.

WACŁAW TRĘBICKI











Zimowe Mistrzostwa Pływackie Polski



Funkcja startera nie jest łatwa. Dobry starter winien posiadać doskonałą znajomość przepisów, umiejętność podania zapowiedzi i błyskawiczną orientację dla oceny prawidłowości startu.

Na zdjęciu starter zawodów — trener pływacki, Eugeniusz Majchrzak.



Urszula Gryszczykówna (Budowlani — Bytom) poczyniła pod okiem trenera Jerzego Królika doskonałe postępy. Ukoronowaniem jej pracy jest zdobycie I miejsca na 100 m w stylu grzbietowym i dowolnym oraz ustanowienie nowego rekordu Polski na 200 metrów stylem grzbietowym.



Irena Dobranowska (Ogniwo — Kraków) ustanowiła nowy rekord Polski na 100 m stylem klasycznym „A", uzyskując czas 1:28,9.

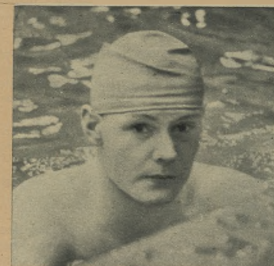


A oto nauczyciele. Trenerzy pływania wnikliwie obserwują postępy swych wychowanków, podpatrują zalety i wady startujących zawodników. Z tej obserwacji zrodzą się nowe idee i nowe rekordy naszych pływaków.

Od lewej: Marchlewski (Gdynia), Kabler (Katowice), Czuperski (Warszawa), Wieliński (Warszawa).

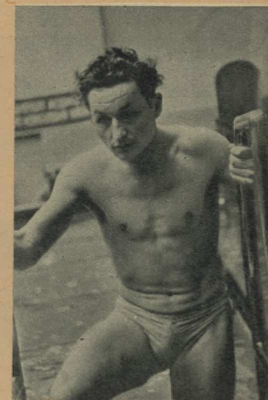


Najlepszy nasz kraulista, Gotfryd [illegible]owski jako pierwszy z Polaków przepłynął 400 m stylem dowolnym poniżej [illegible] minut. Jego czas — 4:59,9. Ustanowił on ponadto jeszcze jeden rekord Polski, [illegible]żący od 18 lat do Kazimierza Bocheńskiego, a mianowicie na dystansie 200 [illegible] uzyskując doskonały czas 2:19,6.



Wśród zawodników na Mistrzostwach licznie reprezentowana była młodzież robotnicza.

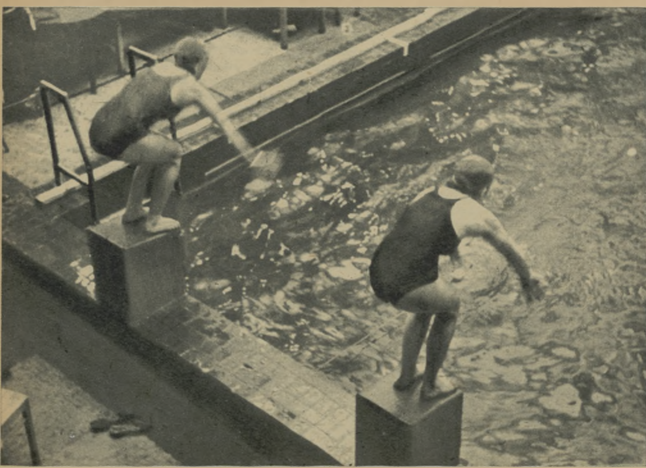
Na zdjęciu tokarz łódzki, Bogdan Janowski (CWKS), który zdobył podwójne wicemistrzostwo Polski, a to na dystansie 200 m stylem motylkowym 2:52,8 oraz na dystansie 400 m stylem dowolnym 5:11,5.



Mistrzostwo Polski w stylu klasycznym „B" zdobył Ryszard Ciechoński (CWKS) w słabym stosunkowo jak na niego czasie — 1:15,8, usprawiedliwionym jednak chorobą, która uniemożliwiła mu dostateczne przygotowanie się do Mistrzostw.



Na prawo: Faworytka w stylu grzbietowym — Bożena Fijałkowska (Gwardia — Warszawa), uległa na Mistrzostwach w konkurencji na 100 m Gryszczykównie, Milnikiel i Żurek, a na 200 m Gryszczykównie i Koreckiej.



Na lewo: NA MIEJSCA... Uwaga startujących skupiona jest na dwóch elementach: nie spowodować falstartu, nie spóźnić się ani o ułamek sekundy... Za chwilę padnie STRZAŁ!



Ogólny widok krytej pływalni AWF, [illegible]órej odbyły się Zimowe Mistrzostwa Pływackie Polski.

Tegoroczne Mistrzostwa Zimowe wypadły szczególnie okazale. Swą wielką atrakcyjność zawdzięczały one nie tylko dobrym, wyrównanym wynikom pływaków i pływaczek, ale również szczęśliwemu połączeniu w jedną całość mistrzostw dziewcząt i chłopców.

Klasa zawodniczek i zawodników była tak wyrównana, że kandydatów na tytuły mistrzowskie poza biegiem na 400 m stylem dowolnym i 200 m stylem klasycznym, wytypować było bardzo trudno. Masa zawodników zaprezentowała dobry poziom techniki pływania. Wielu zawodników i zawodniczek pływało doskonale. Gorzej już natomiast było z techniką startu, a szczególnie nawrotów, które nadal są naszą „piętą achillesową". Nawroty najlepiej opanowali pływający stylem klasycznym. Ciekawym rysem mistrzostw było i to, że czasy osiągnięte przez zawodników na 200 i 400 m były stosunkowo lepsze od wyników w biegach sprinterskich.

Większe zwrócenie uwagi na ćwiczenia szybkościowe i nawroty na pewno szybko polepszy wyniki pływania na krótkich dystansach, a także wpłynie dodatnio na podniesienie poziomu wyników na dystansach średnich i długich, gdyż i tych czynnik szybkości odgrywa wielką rolę.

Mistrzostwa udowodniły, że opieka Państwa Ludowego nad Sportem i Wychowaniem Fizycznym stwarza należyte warunki rozwojowe i że w najbliższym czasie pływactwo nasze stanie się prawdziwie sportem mas. Już dziś każde miasto i każdy okręg wystawiły do Mistrzostw pływaków i pływaczki na wysokim poziomie.

Jest to wynikiem słusznej polityki Głównego Komitetu Kultury Fizycznej — który popularyzuje sport pływacki, prowadzi systematyczną akcję obozową i organizuje masowe pływackie zawody.

Z. WIELIŃSKI

Taktyka i strategia ringowa

Dobrą taktyką ringową nazywamy umiejętność znalezienia natychmiastowego właściwego rozwiązania problemów, które mogą zaistnieć w ringu. Strategią ringową natomiast określamy generalny plan walki, ułożony przed spotkaniem w celu udaremnienia akcji przeciwnika i wykorzystania jego słabych stron.

Taktyka ringowa wymaga zdolności szybkiego i korzystnego dostosowania się do takiego stylu walki, jakim posługuje się przeciwnik. Wymaga ona przejrzenia zamiarów przeciwnika celem odpowiedniego przeciwdziałania. Wysoka technika, doskonała kondycja fizyczna i bogate doświadczenie warunkują skuteczność taktyki ringowej.



Od lewego prostego zależy powodzenie własnego ataku jak również i powstrzymanie ataku przeciwnika.

Podczas gdy rozsądny i ostrożny bokser może już od pierwszych swych walk wykazywać umiejętność stosowania właściwej taktyki ringowej, prawdziwym mistrzem będzie jednak ten, kto orientuje się w możliwościach boksu, kto potrafi przewidzieć różne sytuacje, które mogą zdarzyć się w ringu, kto wreszcie wie, jak w każdej z tych sytuacji się zachować. Dobra taktyka ringowa — to możliwe najszybsze rozpoznanie zalet i wad zastosowanego przez przeciwnika systemu walki, jego metody atakowania, wreszcie ogólnych cech obrony, to szybkie zapoznanie się z poruszeniami przeciwnika, z synchronizacją jego ciosów i całym stylem walki. (Synchronizacja ciosów jest to zdolność zadawania ich we właściwym momencie i na właściwym dystansie). Taktyka ringowa oznacza wreszcie narzucenie przeciwnikowi takiego systemu walki, jaki mu najbardziej nie odpowiada, zmęczenie go i udaremnienie jego ataków.



Dobry unik stwarza ci niejedną okazję do decydującego ciosu.



Kiedy atak przeciwnika zaczyna dla ciebie przybierać groźny obrót — „klinczuj".

Strategia ringowa oznacza wszechstronną znajomość systemów walki i taki sposób przeciwstawienia się każdemu z nich, który gwarantuje największe szanse powodzenia. Plan walki obmyślony winien być przed spotkaniem skorygowany zaś w czasie samej walki — po zanalizowaniu przeciwnika.

ZASADY TAKTYKI RINGOWEJ

Ściśle określonych zasad taktyki ringowej właściwie nie ma. Jedynym nauczycielem jest tylko doświadczenie. Niemniej jednak istnieją pewne ogólne wskazówki, które w wielu wypadkach okazały się pożyteczne. Wskazówki te podajemy poniżej w formie wykazu podstawowych elementów taktyki ringowej.

PODSTAWOWE ELEMENTY TAKTYKI RINGOWEJ

1. Przemyśl wszystkie twoje akcje. Jeśli pod tym względem przewyższasz swego przeciwnika, prawie zawsze zwyciężysz go.

2. Zachowaj dobrą kondycję fizyczną. Nic nie jest w stanie jej zastąpić.

3. W czasie walki nie napinaj niepotrzebnie mięśni. Opóźnia to i ogranicza czas reakcji.

4. Pamiętaj o podstawowych zasadach bokserskich. Będzie wiele okazji do ich wykorzystania.

5. Przez cały czas zachowaj wygląd pewnego siebie. Jeśli dolega ci ból lub zmęczenie, nie zdradzaj się z tym przed przeciwnikiem.

6. Nie zapominaj, że pod koniec walki twój przeciwnik jest podobnie wyczerpany jak ty.

7. Lewy prosty jest najlepszym sposobem rozpoczęcia ataku. Stosuj go jak najczęściej.

8. Nie biegaj i nie skacz bezcelowo po obwodzie ringu i nie wykonuj niepotrzebnych ruchów.

9. Przez cały czas trzymaj ręce w pozycji.

10. Podbródek trzymaj przyciągnięty.

11. Bij, kiedy przeciwnik znajduje się w zasięgu twoich ramion, w przeciwnym bowiem wypadku sam narażasz się na cios. Nie oszczędzaj uderzeń.

12. Jeśli twój cios chybia lub jeśli stracisz równowagę, „klinczuj", a następnie staraj się jak najszybciej wznowić walkę.

13. Staraj się zwieść przeciwnika rozmaitością swoich akcji. Nigdy nie powtarzaj tego samego manewru kolejno dwa razy.

14. Gdy tylko znajdziesz się na wewnętrznej linii (np. unik w lewo) przyjmij pozycję skupioną i przejdź do kontr-ataku.

15. Nigdy nie lekceważ przeciwnika; każdy przeciwnik jest groźny.

16. Przez cały czas pamiętaj o właściwym rozstawieniu nóg. Przy zachwianej równowadze narażony jesteś na atak.

17. Bij mocno, kiedy zadajesz pewny cios. U d e r z a j, a nie popychaj.

18. Uderzaj tylko wtedy, kiedy przeciwnik się odsłoni, a nie jedynie po to, żeby coś robić.

19. Nie wstrzymuj ciosu na celu. Bij jakbyś chciał przebić na wylot.

20. Uderzaj z krokiem naprzód. Kiedy odstępujesz, skuteczny cios jest niemożliwy.

21. Zorientuj się, co twojemu przeciwnikowi nie odpowiada i zastosuj.

22. Nigdy nie zniechęcaj się. Pamiętaj, że jeden dobry cios wystarcza niekiedy do zwycięstwa.

23. Są dwa momenty, kiedy najbardziej jesteś narażony na cios: gdy rozpoczynasz atak i gdy go kończysz.

24. Gdy tylko przeciwnik ustawia się do zadania ciosu, nie stój w miejscu.



W zwarciu, atakuj tylko po „wewnętrznej linii".

25. Zwróć szczególną uwagę, jaka jest pozycja wyjściowa twojego przeciwnika zanim rozpocznie on atak.

26. Zapamiętaj dobrze wszystkie szczególne manewry przeciwnika.

27. Pamiętaj, że cios prosty jest zwykle pewniejszy od sierpowego.

28. Atak lewą — prawą jest skuteczniejszy, jeśli odbywa się po linii wewnętrznej.

29. Bezpieczną pozycję uzyskuje się przez zejście w prawo z linii ataku.

30. Prawy prosty i krótkie ciosy sierpowe są zazwyczaj ciosami kontrującymi. Nie stosuj ich w ataku, jeśli nie chcesz sam być skontrowany.

F E L I K S   S Z T A M M

RWANIE OBURĄCZ

Ćwiczenie to wykonuje się w jednym podejściu — (w jednym rwaniu). Płytolaska musi być jednym ruchem podniesiona z pomostu do góry na wyprostowane ręce. Według regulaminu, w chwili wykonywania rwania oburącz, nie wolno dotykać kolanami pomostu, nie za długo zatrzymywać się w przysiadzie i dociskać płytolaski.

Rwanie oburącz rozpoczynamy z takiej samej postawy, jak przy podrzucaniu, z tą jedynie różnicą, że płytolaskę obchwytujemy znacznie szerzej. Taki chwyt jest wygodny, gdyż skraca drogę płytolaski i w ten sposób umożliwia osiągnięcie lepszego wyniku.

Uginając nieco nogi i tułów (ręce wyprostowane) odrywamy płytolaskę od pomostu i przyspieszając ruch kosztem siły wyprostnej nóg, krzyża i podciągnięcia rąk w łokciach ciągniemy płytolaskę do góry — blisko piersi.

Kiedy płytolaskę podniesiemy na wysokość pasa, szybko wstajemy na palce nóg, wykonując jednocześnie szybkie poderwanie rękoma do góry.

Gdy tylko płytolaskę podniesiemy na wysokość piersi, momentalnie rozstawiamy nogi: jedną w przód a drugą do tyłu i wykonawszy przysiad, podkładamy łokcie i kiście rąk pod płytolaskę, wyrzucając ją do góry na wyprostowane ręce. Przysiad należy wykonać jak najszybciej, kończąc go w momencie, kiedy ręce z płytolaską są już całkowicie wyprostowane.

W chwili, gdy płytolaska jest juz „wyrwana" na proste ręce, wyprostowujemy nogi i przystawiamy jedną do drugiej.

Zatrzymawszy w takiem położeniu płytolaskę na wyprostowanych rękach przez dwie sekundy, opuszczamy ją na piersi i na pomost.

Oddychanie:

Przy pochylaniu tułowia, dla uchwycenia płytolaski, wykonujemy wydech. Przed oderwaniem płytolaski od pomostu — wdech i z zatrzymanym oddechem wyrywamy płytolaskę do góry na wyprostowane ręce. Przy opuszczeniu płytolaski na piersi i pomost wykonujemy wydech. Technikę rwania oburącz ćwiczymy tak samo, jak przy podrzucaniu i wyciskaniu — z lekkim ciężarem. Na jednym treningu podnosić należy płytolaskę 10 — 15 razy. Osiągnięcie dobrych wyników jest zależne od systematycznej pracy na treningach, które powinny zapewnić możliwie wszechstronny rozwój fizyczny ćwiczącego. Nie wystarczy więc trenować samą tylko płytolaską. Do zaprawy należy włączyć elementy gimnastyki, lekkiej atletyki, gry ruchowe a nawet i sporty wodne. Ta różnorodność wykonywanych ćwiczeń rozwinie i wzmocni organizm, stworzy podstawę dla osiągnięcia jak najlepszych wyników w ciężkiej atletyce.



S T E F A N   S Z A J E W S K I

WYNIKI UZYSKANE W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW W ROKU 1950

.	Wyciskanie	rwanie	podrzucanie	razem
Waga piórk. Kaczmarczyk	60	67,5	90	217,5
Waga piórk. Skowronek	75	82,5	102,5	260
Waga lekka Ścigała	75	82,5	105	262,5
Waga średnia Trudkowski	82,5	72,5	105	260
Waga pół. ciężka	82,5	90	115	287,5
Waga ciężka Hajdek	105	90	120	315

KILKA SŁÓW



O WALCE NA SZPADY

Ze wszystkich konkurencji szermierczych najgorzej przedstawiała się dotąd sytuacja w szpadzie.

Było to wynikiem braku odpowiedniego sprzętu. Do niedawna tylko reprezentacja Polski była zaopatrzona w sprzęt elektryczny należytej jakości, poza tym istniała niewielka ilość szpad, często jeszcze przedwojennych, które absolutnie nie nadawały się do walki.

Szpada mimo swych wielu walorów stawała się coraz mniej popularną bronią. Bardzo często zdarzały się wypadki, że wskutek zniszczenia czy uszkodzenia sprzętu przerywano w połowie zawody i nie kończono rozgrywek.

Stan ten na szczęście uległ zasadniczej zmianie. Po pierwsze przystąpiliśmy do produkcji dobrych krajowych szpad elektrycznych, po drugie została sprowadzona pewna ilość wysokiej jakości sprzętu węgierskiego jak: szpady, aparaty do sędziowania, bębny i kable, po trzecie szpada znajduje się w programie rozgrywek drużynowych, co zmusza zawodników do podciągania poziomu.

W związku z rosnącą z dnia na dzień popularnością walki na szpady nie sposób nie poruszyć sprawy bezpieczeństwa. Szpada jest dość sztywna i zaopatrzona w ostre kolce, a poza tym delikatna i łatwo łamiąca się przy zaczepieniu, co spowodować może duże niebezpieczeństwo.

Ponieważ większość naszych zawodników młodszej generacji ma już przyswojony nowoczesny system walki wprowadzony przez trenera państwowego Keveya, a polegający na atakach fleszem, może zaistnieć niebezpieczeństwo wypadku na planszy. Podajemy więc sposoby uniknięcia przykrych wypadków:

1) Nie wolno dopuszczać do walki zawodnika w nieodpowiednim ubraniu. Ubranie zawodnika musi być uszyte z bardzo grubego i ścisłego płótna żaglowego, przynajmniej podwójnej grubości na rękawie i piersiach. W braku wełnianych skarpet do kolan szermierz posiadać musi długie spodnie. Pożądany jest pas ochronny na podbrzusze. Rękawica brezentowa musi posiadać długi, obcisły mankiet, maska zaś musi być cynkowa (zwrócić uwagę aby druciki siatki nie rozstępowały się).

2) Nie wolno dopuszczać do walki nieodpowiednim sprzętem. Klinga nie może być zardzewiała, szczególnie przy końcu, ponieważ rdza może zakrywać skazy powodujące niebezpieczne pęknięcia. Zakończenie szpady nie może posiadać ostrych czubków ponad 2 mm.

3) Nie wolno dopuszczać do walki brutalnej lub w zwarciu, a szczególnie do zderzeń („corps a corps").

4) Konieczna jest na zawodach lub treningu apteczka oraz osoba umiejąca udzielić pomocy przy ewentualnym zranieniu (lekarz, sanitariusz).

Dopilnowanie tych warunków jest obowiązkiem zawodników oraz sędziego głównego.

ZYGMUNT GRODNER

NOWE KSIĄŻKI



„BIEGI". Praca zbiorowa — Wydawnictwo Prasa Wojskowa.

Biegi, które są w Polsce najpopularniejszymi konkurencjami sportowymi, doczekały się książki, omawiającej całokształt zagadnienia od sprintu do maratonu, od płotków poprzez sztafety, biegi na przełaj do biegów z przeszkodami. „Biegi" ukazały się jako trzeci tom Biblioteki Sportowej Głównego Komitetu Kultury Fizycznej, poświęcony lekkiej atletyce. Pierwszymi tomami były „Skoki" i „Rzuty" wydane w nakładzie 10.000 egzemplarzy i wyczerpane w ciągu niespełna roku.

Autorzy „Biegów" — najwybitniejsi znawcy tej dziedziny — ujmują w sposób jasny, prosty i ciekawy wszelkie zagadnienia dotyczące techniki, taktyki i treningu. Na każdy temat — interesujący zarówno początkującego, jak i zaawansowanego — potrafią autorzy rzucić nowe spojrzenie i podkreślić szczegóły pierwszorzędnego znaczenia o których nigdy dotąd się nie pisało.

Książka, oparta na najlepszych wzorach radzieckich, odda nieocenione usługi w terenie, w klubach, kołach, szkołach i Ludowych Zespołach Sportowych. Książką zainteresować się winni jednak nie tylko lekkoatleci, ale i piłkarze, pięściarze, wioślarze, narciarze itd., w zaprawie których bieg odgrywa ważną rolę.

Wydana przez „Prasę Wojskową" książka — jest bogato ilustrowana. Zdjęcia filmowe rekordzistów bieżni, z Zatopkiem, Waninem, Dillardem i Owensem na czele, obrazują doskonale ich technikę. Oddzielne rozdziały poświęcone są Biegom Narodowym oraz chodom sportowym. Szereg tabel treningowych i taktycznych najlepszych biegaczy, wyniki mistrzów i rekordzistów uzupełniają książkę. Drobnym mankamentem, który usunąć należy przy drugim wydaniu jest brak metodyki biegu przez płotki. Byłoby również dobrze przedstawić na taśmach filmowych także i naszych biegaczy, a więc — obok stylu Owensa — styl Kiszki lub Stawczyka, obok Zatopka — styl Kielasa, obok Dillarda styl Adamczyka lub Ogłobina itd.

Książka „Biegi" jest nowym, wielkim wkładem w naszym piśmiennictwie sportowym. Zawiera 224 strony druku oraz przeszło 150 zdjęć i rysunków. Cena książki 7.80 zł.

BADANIA LEKARSKIE

Rzeczą ogólnie wiadomą i zrozumiałą przez szeroki ogół ćwiczących i działaczy jest konieczność otoczenia zawodników opieką lekarską.

W opiece lekarskiej nad zawodnikami punktem wyjścia musi być badanie 1) **wstępne — kwalifikacyjne.** Badanie to, bardzo szczegółowe i wielokierunkowe musi przejść każdy ćwiczący — każdy przyszły zawodnik. Jest ono punktem wyjścia dla przyszłej pracy ćwiczącego nad sobą; decyduje ono i określa obiektywnie stan zdrowia i fizyczne możliwości badanego oraz jest ono wskaźnikiem do jakiej dyscypliny sportu badany kwalifikuje się, aby móc uprawiać ją z pożytkiem, a nie ze szkodą dla zdrowia — i na jakim odcinku sportu może się on spodziewać sukcesów.

Dla przykładu podamy, że np. człowiek, który ma niewydolność stóp lub zdeklarowane płaskostopie (tzw. popularnie platfus) nie może być piłkarzem ani uprawiać takich sportów które wymagają zrywowych wysiłków nóg (biegi, skoki). Z powodzeniem może on pływać, jeździć na łyżwach lub na rowerze.

Inny przykład: cierpiący na przewlekłą chorobę uszu, nie może bez narażenia zdrowia pływać ani boksować.

Z dolegliwości, które dyskwalifikują człowieka do uprawiania sportu wyczynowego, do czasu ich usunięcia, należy w pierwszym rzędzie wymienić przewlekłe stany zapalne migdałków, zaniedbane próchniejące zęby oraz cały szereg innych równie poważnych stanów chorobowych, które często w nieświadomości zainteresowanych są bagatelizowane. Przykładów podobnych możnaby zresztą cytować wiele.

Drugą składową częścią całości, pod którą rozumiemy opiekę nad zawodnikami, są **badania kontrolne — okresowe...** Badania te przeprowadzane co najmniej 2 razy w roku tj. na początku sezonu i pod koniec sezonu, mają na celu ocenę wpływu treningu i startów na rozwój i stan fizyczny zawodnika. Zależnie od wyników badania okresowego, lekarz może udzielić wskazówek jak trening ma być dawkowany czy zawodnik może nadal startować we wszystkich konkurencjach, w których startował dotychczas, czy też przerwać uprawianie którejś z konkurencji itd.

Badanie okolicznościowe — jak np. w wypadku przebytej kontuzji, czy choroby związanej lub nie związanej z uprawianiem sportu. W każdym wypadku przerwy w treningu wskutek niedomagania na zdrowiu zawodnik winien udać się do poradni sportowo - lekarskiej. Po wyleczeniu, również lekarz winien zadecydować, czy zawodnik może wznowić i w jakich dawkach trening.

Do wyżej wymienionych badań okolicznościowych zaliczyć trzeba badania przed wszystkimi imprezami jak: Biegi Narodowe, Marsze Jesienne, oraz badania przed ciężkimi konkurencjami sportowymi, na których obowiązkowo powinien dyżurować lekarz, a więc przed zawodami:

A) bokserskimi,
B) narciarskimi,
C) jeździeckimi,
D) kolarskimi,
E) piłki nożnej,
F) motorowymi.

Przed imprezami masowymi, uczestnicy muszą przejść badanie szczegółowe, gdyż nie wszyscy biorący udział w tych imprezach są zawodnikami, którzy przechodzą swoje regularne badania wstępne oraz okresowe.

Zawodników biorących udział w zawodach o charakterze wyczynowym, o których mowa w pkt. a, b, c, d, e, f, obowiązuje bezwzględne badanie a właściwie: **Przegląd lekarski przed startem** i to najlepiej w dniu startu.

Przegląd taki jest nie tylko celowy, ale wprost konieczny i niezbędny. Fakt, że zawodnik X, Y jest okresowo badany w Poradni Sportowo-Lekarskiej i uznany za zdolnego do intensywnego treningu i startów, nie znaczy wcale, że zawodnik ten w pewnym dniu startować nie może, z uwagi na nagłe i nieprzewidziane niedyspozycje czy stany chorobowe, które mogły powstać w ostatnich dniach lub nawet na kilka godzin przed startem.

Badanie to, a właściwie przegląd lekarski jest **sprawdzianem aktualnego stanu zdrowia zawodnika w dniu startu.** Lekarz badający, wyposażony w słuchawkę, aparat do mierzenia ciśnienia krwi i termometr, nie będzie badał zawodnika pod kątem widzenia obawy o stwierdzenie u niego gruźlicy, choroby serca, czy kataru żołądka, gdyż te zagadnienia leżą w kompetencji Poradni przeprowadzającej badanie wstępne i badania okresowe. **Badając w dniu startu** lekarz dyżurny **musi zwrócić uwagę czy zawodnik nie ma gorączki, anginy** (bólu gardła, często z czopami ropnymi w migdałach), czy nie ma ropni lub czyraków na skórze, czy nie skarży się na dolegliwości mogące nasunąć podejrzenie zapalenia wyrostka robaczkowego, kolki wątrobowej, nerkowej, lub jelitowej itp., czy nie miał w ostatnich dniach usuwanych zębów lub wykonywanych operacyjnych zabiegów laryngologicznych (szczególnie dotyczy to bokserów). Wreszcie lekarz dyżurny winien zwrócić uwagę czy zawodnik nie przystępuje do startu ze świeżo nabytą (np. na ostatnim treningu) kontuzją, z którą nie zgłosił się jeszcze do Poradni lub czy nie ukrywa nieleczonej kontuzji.

Należy podkreślić, że za stany chorobowe przewlekłe, których rozwikłanie należy do poradni sportowo - lekarskiej lekarz dyżurny zawodów odpowiadać nie może i opiera się w czasie przeglądu przed startem na wyniku z badania okresowego, który jest dla niego ogólną podstawą dla wydania decyzji dopuszczenia zawodnika. Stąd wniosek, że o ile zawodnik przed meczem nie okaże się aktualnym świadectwem badania okresowego, lekarz może już tylko na tej podstawie odrzucić badanego, uznając go za niezakwalifikowanego przez poradnię sportowo - lekarską do zawodniczego uprawiania danej dyscypliny sportu. W przypadku odrzucenia zawodnika, lekarz zawodów winien w protokóle zawodów wpisać swoje orzeczenie oraz odnotować je w książce zdrowia zawodnika, aby ułatwić pracę i zorientować lekarzy, którzy danego zawodnika badać będą w przyszłości.

W całokształcie opieki lekarskiej nad zawodnikami badanie przed startem jest momentem dużej wagi, czasami momentem decydującym o zdrowiu i wynikach sportowych.

Całość zagadnienia opieki lekarskiej nad ćwiczącymi nie kończy się, rzecz jasna, na 1-ch wymienionych wyżej punktach. Dotyczy ona jeszcze zagadnień: **pomocy lekarskiej na imprezach sportowych, opieki sanitarno - lekarskiej na kursach i obozach sportowych,** oraz na **współpracy lekarza z masażystą i trenerem,** którzy powinni być ze sobą w kontakcie dla lepszej obserwacji zawodnika, jego wyników sportowych i zdrowia.

Tak pojętą całość opieki lekarskiej zaczynają realizować lub już realizują zrzeszenia sportowe.

DR JERZY ALBRYCHT

Spełniając prośbę wielu naszych Czytelników, podajemy poniżej obowiązujące LEKKOATLETYCZNE MINIMA KLASYFIKACYJNE.

Rubryka pierwsza w tabeli określa konkurencję lekkoatletyczną, rubryka druga — klasę mistrzowską, trzecia — KLASĘ I, czwarta — KLASĘ II, piąta — KLASĘ III, szósta — KLASĘ MŁODZIEŻOWĄ.

M Ę Ż C Z Y Ź N I

Bieg 100 m	10,6	11,1	11,8	12,5	13,4
Bieg 200 m	21,6	23,0	24,0	25,6	28,0
Bieg 400 m	48,6	52,4	56,0	59,0	1.03,0
Bieg 800 m	1.53,5	2.02,0	2.10,0	2.18,0	2.26,0
Bieg 1.000 m	2.27.8	2.38,0	2.50,0	3.02,0	3.13,0
Bieg 1.500 m	3.54,0	4.09,0	4.26,0	4.50,0	5.15,0
Bieg 5.000 m	14.52,0	15.50,0	16.40,0	17.50,0	—
Bieg 10.000 m	31.00,0	34.00,0	35.20,0	37.40,0	—
Bieg 110 m p. płotki	15,1	16,4	17,8	21,0	—
Bieg 400 m p. płotki	54,8	59,5	1.05,0	1.10,0	—
Bieg 3.000 z przeszk.	9.19,0	10.00,0	11.00,0	11.45,0	—
Bieg maratoński	2:49.00,0	3:10.00,0	3:35.00,0	—	—
Skok w dal	7.30	6.70	6.00	5.20	4.80
Skok wzwyż	1.92	1.77	1.65	1.50	1.40
Skok o tyczce	4.10	3.50	3.20	2.80	2.40
Trójskok	14.60	13.10	12.20	10.80	10.50
Pchnięcie kulą	15.30	13.50	12.00	10.00	9.00
Rzut dyskiem	47.00	40.00	36.00	28.00	25.00
Rzut oszczepem	65.00	52.00	48.00	38.00	32.00
Rzut młotem	52.00	43.00	39.00	29.00	—
Rzut granatem	—	70.00	63.00	52.00	40.00
Dziesięciobój (pkt.)	6.800	5.800	4.600	3.500	—
Pięciobój	3.100	2.900	2.400	2.000	1.500

K O B I E T Y

Bieg 60 m	7,6	8,1	8,6	9,2	9,8
Bieg 100 m	12,2	13,1	14,0	15,0	16,0
Bieg 200 m	25,2	28,2	29,9	33,0	35,0
Bieg 500 m	1.18,0	1.26,0	1.30,0	1.36,0	1.50,0
Bieg 80 m p. płotki	12,2	13,8	15,0	16,0	—
Skok w dal	5.60	5.00	4.60	3.80	3.50
Skok wzwyż	1.55	1.45	1.30	1.20	1.10
Pchnięcie kulą	13.20	11.00	9.40	7.50	6.00
Rzut dyskiem	41.00	34.50	30.00	22.00	20.00
Rzut oszczepem	41.00	34.50	30.00	22.00	20.00
Pięciobój (pkt.)	3.800	3.000	2.300	1.800	—
Trójbój	—	—	1.500	1.200	900

U W A G A :

Dla uzyskania klasy należy wyniki w biegach na 60, 100, 200, 400 m, 80 i 110 m przez płotki, oraz w skokach, pchnięciu kulą i rzutach powtórzyć dwukrotnie w ciągu sezonu. W pozostałych konkurencjach wystarczy jednokrotnie osiągnąć wynik przewidziany dla danej klasy. **Dla zachowania klasy** należy uzyskać jednokrotnie wynik przewidziany dla danej klasy.

TOR PRZESZKÓD

(ciąg dalszy)

Przeszkoda VII — rów do zeskoku w głąb, wyjścia po pochylni i cel do rzutu granatem (rys. nr 6).

Na powierzchni — długość 4 m, szerokość 4 m.

Na głębokości 2 m — długość 4 m, szerokość 2 m.

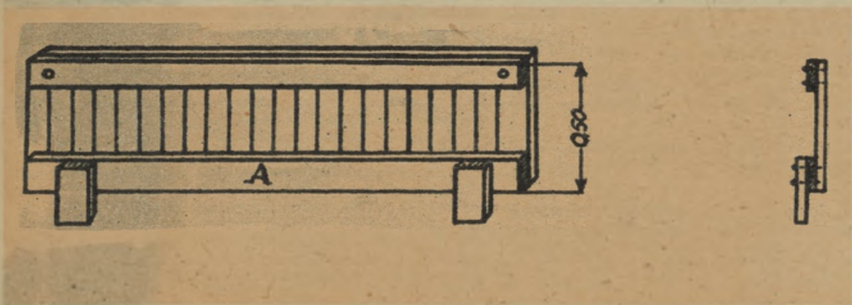
Kąt nachylenia pochylni 45°.

Jeżeli teren jest trawiasty, to należy wybrać 16 m² (z powierzchni 4 x 4 m) darni, porządnie ją poukładać i zabezpieczyć do czasu zrobienia całego wykopu. Po zrobieniu wykopu, przechowaną darnią wyłożyć ściany pochylni zamocowując ją (na pewien okres czasu) drewnianymi kołeczkami do ziemi.

Przystępując do robienia wykopu, należy wymierzyć dokładnie wszystkie potrzebne odległości podane na rys nr 6.

Na wstępie robót należy zabezpieczyć na całej 4-metrowej długości ścianę prostopadłą (bliższą od startu) deską 5-cio metrowej długości zamocowaną przy końcach do ziemi (kawałek deski dłuższej od szerokości deski zabezpieczającej zakołkować 2 kołeczkami w ziemię z obu stron).

Pracę rozpoczynać od wykopu ściany prostopadłej, schodząc w dół na głębokość 2 m. O ile warunki terenowe pozwalają (nie ma wody gruntowej), to należy zrobić miejsce do zeskoku w taki sam sposób jak przy zeskoku z równoważni (patrz „uwaga" przy przeszkodzie II — równoważnia).



Po wykonaniu dna rowu należy zrobić pochylnię, wykańczając ją darnią w sposób podany wyżej.

Środek ściany prostopadłej zabezpieczyć faszyną na szerokości 2 m od góry do dołu. Na czas ćwiczeń ustawić na pochylni drabinkę 50 cm szerokości z 5 szczeblami. Długość drabinki powinna dokładnie odpowiadać długości ściany pochylni. Dokładność ta w znacznym stopniu zabezpieczy przed szybkim zniszczeniem (wydarciem) krawędzi pochylni przez którą będą przechodzili ćwiczący. W miarę niszczenia się darni (w czasie ćwiczeń) można drabinkę obustronnie przesuwać.

Przeszkoda VIII — manekin (rys. nr 7).

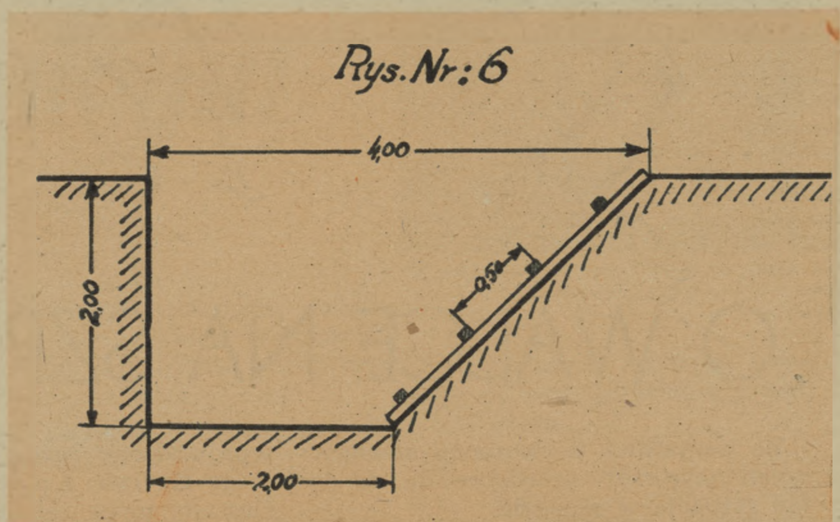
Manekin składa się z tułowia i głowy, osadzonych na żerdzi. Do sporządzenia manekinu potrzebne są następujące materiały:

1) Żerdź długości 2,15 m.o średnicy 8 cm. 2) 6 poprzeczek o dług. 40 cm, grubości 2,5 cm. 3) Wiklina do wyplatania „tułowia". 4) Kilka listewek (patyków) długości 20 cm do nadania głowie kształtu kulistego (przez skrzyżne układanie listewek w formie kuli). 5) Słoma lub siano do wypełnienia kształtów tułowia i głowy. 6) Tkanina jutowa (worek).

Kolejność czynności przy robieniu manekina:

1) Do żerdzi długości 2,15 m w odległości 35, 70 i 105 cm od górnej krawędzi przymocować obustronnie po 2 poprzeczki długości i grubości 2,5 cm.

2) Przepleść wiklinę tak, by w części środkowej (przy żerdzi) u góry wiklina sięgała 20 cm ponad górną poprzeczkę w celu nadania grubości szyi. Resztę powierzchni tułowia wypleść tak, by u góry i dołu wiklina sięgała po 10 cm poza poprzeczki.



3) Ściągnąć drutem wiklinę przy szyi.

4) W odległości 10 cm od górnej krawędzi żerdzi zamocować kilka listewek (patyków) długości 20 cm tak, by po wypełnieniu przestrzeni między listewkami sianem uzyskać kształt kulisty.

5) Tułów obciągnąć workiem i po wyrównaniu sianem lub słomą powierzchni nad wikliną starannie obszyć go.

Ustawienie manekinów — 3 manekiny ustawia się na przestrzeni 9 m od nakreślonej linii w odległości 5 m od mety. Manekiny ustawiać w odległości 8 m od siebie w linii łamanej— manekin III (najdalszy od startu) ustawić na linii.

6) Dobrze uformowaną sianem głowę starannie obszyć tkaniną jutową.

7) Powierzchnię szyi i karku wyrównać sianem i zamocować pasmem materiału z worka.

W celu lepszego osadzenia manekina w ziemi należy w dolnej części żerdzi nabić skrzyżnie 2 poprzeczki, które zakopane w ziemię wzmocnią osadzenie.

Linie, które są oznaczone na planie toru przeszkód można oznaczać (w zależności od grupy wieku i płci, która będzie na torze ćwiczyła) wapnem lub kredą na długość 4 m, kreską szerokości 5 cm. Oba skraje każdej linii należy ograniczyć chorągiewkami na drzewcu 1,5 m wysokości.

W. WIRO-KIRO

Rys. Nr: 7

TABELA

do wytyczania linii rzutu granatem w zależności od grupy wieku i płci.

Płeć	Kobiety				Mężczyźni			
wiek	17—18	19—25	26—32	od 33	17—18	19—29	30—39	od 40
odległość w m.	20	22	18	16	36	38	35	30

Linie trzeba wyznaczyć od celu (bliższa od startu krawędź rowu do zeskoku w głąb) w kierunku startu na odległość podaną w tabeli.

Wykaz materiału potrzebnego do budowy 1 toru przeszkód.

L. p.	Nazwa materiału	Przekrój poprzeczny	Jedn miary	Ilość	Uwagi
1.	Okrąglak	5—7 cm	m. b.	21,2	średnica
2.	Okrąglak	8 cm	„ „	14,6	
3.	Okrąglak	15 cm	„ „	14,3	
4.	Okrąglak	20 cm	„ „	24,8	
5.	Deska	gr. 1,25 cm	m²	0,97	gr.=grubość
6.	Deska	gr. 2,5 cm	m²	7,05	
7.	Kantówka	kw 4 x 4	m. b.	1	kw.=kwadratowy przekrój
8.	Drut gładki	3 mm	m b.	100	
9.	Skobelki		szt.	70	szt.=sztuk z nakrętkami i 4 podkładkami
10.	Śruba	10 mm	szt.	2	
11.	Klamra żelazna		„	8	



Sport nasz nie ma jeszcze długiej historii. Pół wieku temu popularne dziś sporty, jak piłka nożna i boks były jeszcze prawie nieznane. Uprawiano natomiast wówczas w bardzo wąskim kole zapaśnictwo, gimnastykę (przyrządową), pierwsze kroki stawiało kolarstwo, a wyniki lekkoatletyczne mężczyzn nie osiągały często poziomu dzisiejszej lekkoatletyki kobiet.

Gdyby suche liczby z zawodów sprzed czterdziestu kilku lat podano dziś w jakimkolwiek piśmie bez komentarzy, przypuszczanoby, że są to wyniki kobiet, a nie mężczyzn. Bo oto, jak przedstawiały się wyniki mężczyzn w Warszawie w 1908 r.:

100 m — 12,5 sek
skok wzwyż 142 cm
skok w dal — 460 cm.

W rok później — w 1909 roku — rekordy lekkoatletów warszawskich były już lepsze. W dal skakano 5,10 m, dyskiem rzucano 27,03 m. Jednak i te wyniki kobiety przekraczają dziś bardzo znacznie. Jak więc widzimy, lekkoatletyka męska uczyniła w ciągu kilkudziesięciu lat ogromne postępy. W tyle nie pozostała i lekkoatletyka kobieca, która uprawiana jest w Polsce od 1921 r. Pierwsze wyniki kobiet były nie mniej śmieszne od wyników uzyskiwanych kilkadziesiąt lat temu przez mężczyzn. Dość powiedzieć, że pierwsza rekordzistka Polski w skoku wzwyż osiągnęła wynik zaledwie 109 cm, a mistrzyni Polski 1922 roku skoczyła w dal 393 cm.

Kiedyś oceniano też zupełnie inaczej granicę możliwości ludzkiej. Nie tak dawno, gdyż 25 lat temu, uważano np. za rekord rekordów, za wyczyn niemożliwy wprost do pokonania, rezultat w pchnięciu kulą uzyskany przez adwokata R. Rose — 15.54 m. Ówcześni znawcy uważali Rosego za człowieka o najlepszych warunkach fizycznych, zawodnika o najlepszym stylu i najdoskonalszym treningu. Był on uważany za ideał miotaczy kuli. Przy wzroście 195 i wadze 115 kg biegał setkę w 11 sek. i skakał wzwyż 180 cm. Posiadał przy tym najlepszy styl, jaki w latach 1906 do 1912 r. zdołali wymyśleć teoretycy sportu. Z tego też powodu uważano Rosego za fenomena i jeszcze w 1925 r. najlepsi „znawcy" uważali wynik Rosego w pchnięciu kulą za niemożliwy do pokonania. Od 1912 roku — kiedy Rose ustanowił swój rekord — przez 14 lat nikt nie zbliżył się do jego osiągnięć. Dziś jednak wyniki jego poprawiono znacznie. Rekord Polski wynosi 16.05 m, a Lipp — ZSRR — rekordzista Europy uzyskał wynik 16,93 m.



Dawniejszy program zawodów lekkoatletycznych różnił się znacznie od dzisiejszego. W konkurencjach rzutowych jednym z punktów programu był np. rzut piłką uszatą i „rzut" oszczepem, którego koniec opierał zawodnik na palcach prawej ręki i w ten sposób wykonywał rzut. Sprawozdanie z zawodów z 1908 roku podają np., program zawodów lekkoatletycznych, który zawierał kopnięcie piłki na odległość. Najlepszy rezultat zwycięzcy w tej konkurencji wynosił wówczas 41.70, a w rok później 42,03 m.

W programach lekkoatletycznych spotkać można było czterdzieści lat temu takie konkurencje — jak bieg dwójkami (nogi wewnętrzne związane), ciągnienie liny oraz skok w dal — wzwyż, przy którym stosunek wysokości poprzeczki do odległości odbicia wynosił jak 1 : 2 (przy wysokości poprzeczki na metr, odbicie następowało z odległości dwóch metrów).

Z biegiem czasu zmieniły się wyniki, zmieniły się i programy. W zorganizowanej w 1918 r. w Warszawie tzw. „Olimpiadzie" osiągnięto wyniki: **100 m** — Sośnicki — 11,8; **400 m** — Habich — 56,2; **1500 m** — Zieliński — 4.41,6; **5000 m** — Zieliński — 19.05,4, **w dal** — Sośnicki — 6.32; **wzwyż** — Kopczyński — 155; **dysk** — Kopczyński — 30,49 m.



Odtąd stopniowo następował rozwój lekkoatletyki, która jednak sportem masowym staje się dopiero w Polsce Ludowej.

ST. M.

ŚCIĘCIE Z GÓRY

(SMASCH)

Najbardziej ofensywnym a jednocześnie najefektowniejszym uderzeniem w tenisie jest ścięcie z góry.

Na pozór łatwe to uderzenie wymaga jednak dużej koncentracji, dobrej kondycji i wygimnastykowania (fot. 3, 4, 5.)

Ścięcie z góry jest jakby podaniem, wykonywanym z różnych miejsc na korcie — przeważnie w ruchu. Różni się od podania jeszcze tym, że przy ścięciu z góry piłce nadajemy siłę i szybkość głównie ręką lub też samą kiścią (fot. 2, 5.) — podczas gdy przy podaniu przeważnie ciężarem ciała. Pierwsze ćwiczenia ścięcia z góry należy wykonywać z pozycji stojącej, tzn. bez podskoków i podbiegania do piłki.

Stań jeden metr za siatką. Partner podaje piłkę wprost na ciebie i na takiej wysokości, abyś nie potrzebował do niej podskakiwać. W tym momencie wykonaj dość silne przygięcie tułowia do tyłu, z równoczesnym lekkim skrętem w prawo. Po wykonaniu obrotu na lewej nodze, stań na prawej nodze tak jak na fot. 1. Równocześnie z obrotem tułowia należy przenieść rakietę do tyłu. W tej fazie prawy bark schyla się w dół (fot. 1) Następnie wykonaj uderzenie tak jak podanie z tym jednak, że piłkę uderzaj z prawej srony, a więc na wysokości prawego barku.

W początkach nauki uderzaj piłkę lekko, a nie z całą siłą, co zalecaliśmy już przy ćwiczeniu podania. Przy ścięciu z góry łatwo o kontuzję (naderwanie ścięgna lub mięśnia), gdy się piłki nie trafi. W czasie uderzenia piłki ciężar ciała spoczywa, jak przy podaniu na lewej nodze.

W dalszym ciągu ćwicz to samo zwiększając stopniowo odległość od siatki.

Po pewnym czasie można przystąpić już do ćwiczenia ścięcia z góry z rozbiegu. Biegnąc tyłem (odwrócony przodem do siatki) wykonaj lekki skok (odbijając się zawsze z prawej nogi), następnie przechyl ciało do tyłu z równoczesnym małym skrętem tułowia w prawo i uderz piłkę na wysokości wyciągniętej ręki (fot. 3, 5.).

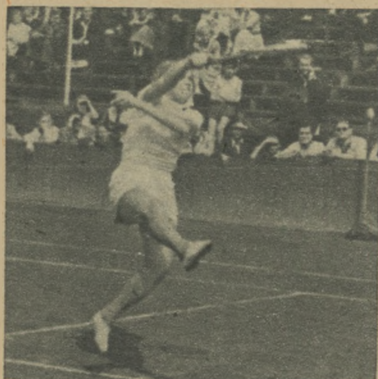
Tajemnica dobrego „smeczowania" polega na tym, że piłka w chwili uderzenia powinna znajdować się trochę przed graczem a nie nad nim lub poza nim i bardziej na prawo — nad prawym barkiem. Piłka uderzona spoza siebie nigdy nie będzie miała należytej siły i pewności. Dlatego wysokim graczom o dużej rozpiętości ramion „smeczowanie" nie sprawia tych trudności, co graczom niskim, którym piłka łatwiej ucieka spoza zasięgu wzroku i ramion.

Największą trudność przy „smeczowaniu" sprawia graczom obliczenie wysokości i długości lotu piłki. Trudność tę powiększa częstokroć jeszcze wiatr, który zmienia bieg piłki, znajdującej się wysoko w powietrzu. Jedyną radą na to jest tak zwane „asekurowanie się". Każdy doświadczony gracz woli dla „asekuracji" biegnąc do tyłu wykonać jeden krok więcej niż potrzeba, ażeby następnie w energicznym skoku rzucić się do przodu w stronę piłki. Nie minie ona wówczas gracza i nie zmusi go do „smeczowania" spoza siebie.

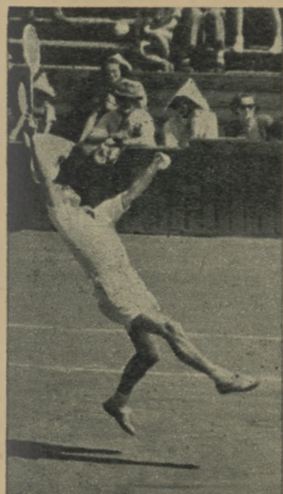
ZBIGNIEW BEŁDOWSKI



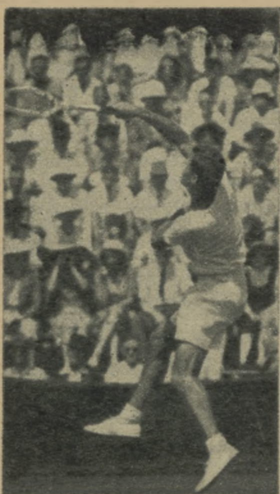
Smecząc w pozycji stojącej przenosimy ciężar ciała na prawą nogę. Prawy bark opada ku ziemi.



Jemieljanowa — młoda tenisistka radziecka w pełnym dynamiki ścięciu z góry. (zakończenie uderzenia).
fot. W. Zarzycki



Mistrz Polski Skonecki odbija trudną piłkę górną. Tułów silnie przechylony do tyłu. Piłka musi się znajdować przed graczem.
fot. W. Janowski



Ścięcie zgóry wymaga świetnego wygimnastykowania. Gracz w chwili uderzenia piłki, znajdując się w powietrzu ma tułów silnie przegięty w bok.



ZDOBYWAJ ODZNAKĘ SPO!

Warunkiem osiągnięcia dobrego poziomu w grze podwójnej jest szybkie zwalnianie miejsca przy stole dla umożliwienia partnerowi odbicia następnej piłki. Ponieważ szybko po sobie następujące ścięcia nie pozwalają na dokładne spełnienie tego warunku, gracze ofensywni mają największe dane do osiągnięcia najlepszych rezultatów. Stąd też przy atakowaniu piłek jak również przy odbijaniu, należy możliwie szybko kierować je na gracza, który odbił piłkę na naszą stronę. (Oczywiście nie należy stosować tej zasady w każdym wypadku).

Jeżeli dwaj gracze dobrze atakują, to jeden dla drugiego przygotowuje pozycję dla skończenia piłki (odbierający ścięcie — przyjmuje je przeważnie wyższą piłką). Dobrze jest, jeżeli jeden z graczy atakuje uderzeniem z prawej, a drugi z lewej, dzięki czemu mniej przeszkadzają sobie przy stole. W grze podwójnej dużą rolę odgrywa dobre uderzenie z lewej, którym skutecznie można atakować podanie przeciwnika (zamach ręki przy uderzeniu nie przeszkadza partnerowi w przyjęciu następnej piłki).

Niebezpiecznym zagraniem w grze podwójnej jest kontratak (szybkim odbiciem piłki uniemożliwiamy graczowi atakującemu ustąpienie miejsca jego partnerowi). Szczególnie kontratak z lewej ze względu na szybkość uderzenia sprawia dużą trudność przeciwnikowi.

Przy atakowaniu podania uderzeniem z prawej należy pamiętać o takim ustawieniu, które umożliwiałoby współpartnerowi przyjęcie następnej piłki. Wielu graczy atakujących podanie przesuwa się dzięki zamachowi, jaki bierze przy nim, na lewą stronę stołu i w ten sposób zasłania pole widzenia swemu partnerowi, co utrudnia przyjęcie piłki.

Właściwe ustawienie się gracza przygotowanego do zaatakowania podania uderzeniem z prawej polega na oczekiwaniu piłki po lewej stronie stołu i przesunięciu się na prawo po jej odbiciu. Wskutek tego odsłania on pole widzenia i umożliwia partnerowi skuteczne przyjęcie piłki.

W zależności od tego, czy przeciwnicy dysponują mocnym atakiem i czy atakują pierwsze piłki podaniowe, należy dostosowywać własne podanie. O ile przeciwnik ma zwyczaj atakować podania, podajemy piłkę krótko, tuż za siatką, utrudniając w ten sposób ścinanie. Inaczej będziemy oczywiście podawać mając do czynienia z graczem nie atakującym lub takim, który nie atakuje piłek podaniowych.

Najlepszym treningiem do gry podwójnej a jednocześnie i do gry pojedynczej jest trening, w którym jeden gra przeciwko dwom graczom. Pozwala to na doskonałe zgranie się partnerów, na zdobycie koniecznej szybkości zmian i szybkości uderzeń — tych dwu zasadniczych i podstawowych warunków gry podwójnej.

JERZY CZERNIACHOWSKI

TAKTYKA GRY POJEDYŃCZEJ

Jednym z najciekawszych i najtrudniejszych problemów sportowych jest taktyka gry pojedyńczej. W żadnym innym sporcie zagadnienie to nie stwarza tylu możliwości co w tenisie, w którym nigdy nie można określić czasu trwania spotkania, w którym sytuacje zmieniają się jak w kalejdoskopie, często nawet w czasie rozgrywania poszczególnych piłek. Trzygodzinne spotkania, które w tenisie nie są rzadkością, stwarzają tyle momentów emocjonalnych wskutek ciągłej, często zupełnie niewytłumaczonej zmienności sytuacji, że nawet najlepszy teoretyk i znawca tenisa nie jest w stanie przewidzieć i określić przyczyn tak nagłych zmian.

Wiele już książek napisano o tenisie. Żadna jednak nie zajmuje się wyłącznie tym zagadnieniem. Temat ten mógłby objąć wiele tomów. Nie to jednak przeraża najlepszych fachowców tenisa. Po prostu dla gry pojedyńczej w tenisie nie można ustalić żadnych standartowych zasad taktycznych — każdą teorię taktyczną można z łatwością podważyć i całkowicie obalić np. odbicie podania (return) z prawej strony kortu należy kierować wzdłuż linii albo ostro na środek kortu, a następnie atakować przy siatce. Tymczasem wielu graczy — i to klasy światowej — w decydujących momentach spotkania zagrywa miękką, wysoką piłkę na środek kortu i biegnie do siatki. Jedna z teorii tenisowych głosi, że prowadząc w decydującej o secie lub całym spotkaniu grze — 40 : 0 lub 40 : 15 należy pierwszą piłkę zagrać ryzykownie i atakować przy siatce. Trudno wyliczyć ile spotkań zostało przegranych wskutek tej właśnie taktyki!... i ile — wskutek niezastosowania jej. Podałem tylko dwa przykłady. Mozna by wymienić ich setki — ale dotyczą one tylko graczy najwyższej klasy.

Młody tenisista powinien na początku swojej kariery sportowej poznać kilka stereotypowych zagrań. Tych należy się trzymać sztywno i tylko od czasu do czasu folgować swojemu temperamentowi i „fantazji".

Młody gracz turniejowy powinien przede wszystkim wiedzieć jak rozgrywać piłki, znajdując się w różnych pozycjach na korcie.

Kort tenisowy można podzielić na 3 strefy (fot. 1): A — strefa obronna (pole czerwone), B — strefa zakazana (białe pole), C — strefa atakująca (pole różowe). Już same nazwy stref wszystko nam wyjaśniają.

W strefie A za linią główną staramy się piłkę spokojnie odbijać, nadając jej tylko odpowiednią długość. Z tej pozycji żadne najmocniejsze nawet uderzenie nie jest kończące, natomiast ryzyko zepsucia piłki bardzo duże.

Z tej strefy nie należy również po silnym i plasowanym uderzeniu biec do siatki. Przede wszystkim zmusza nas to do długiego, a więc męczącego sprintu. Po drugie piłka przeciwnika może nas „złapać" w biegu lub padnie nam pod nogi, a to nam utrudni wykonanie skutecznego uderzenia z powietrza.

Pamiętajmy! **Za linią główną bronimy się długą, niezbyt mocną piłką.**

W strefie B między linią podania a główną, gramy w zależności od stanu punktowego. Jeżeli prowadzimy 40 : 0 lub 40 : 15 to ryzykujemy — gramy mocno i zdecydowanie, a następnie atakujemy przy siatce.

Jeżeli przeciwnik prowadzi 40 : 0 lub 40 : 15 to nie należy ryzykować mocnych uderzeń, które mogą spowodować błąd, a więc utratę gry. Niekiedy gracze wysokiej klasy w niekorzystnych dla siebie sytuacjach punktowych największej ryzykują. Obawiając się ataku przeciwnika, uprzedzają go. Młodzi gracze powinni jednak trzymać się systemu — wyczekiwania na błąd przeciwnika lub na korzystniejszą piłkę do ataku i to powinno stanowić ich zasadę taktyczną.

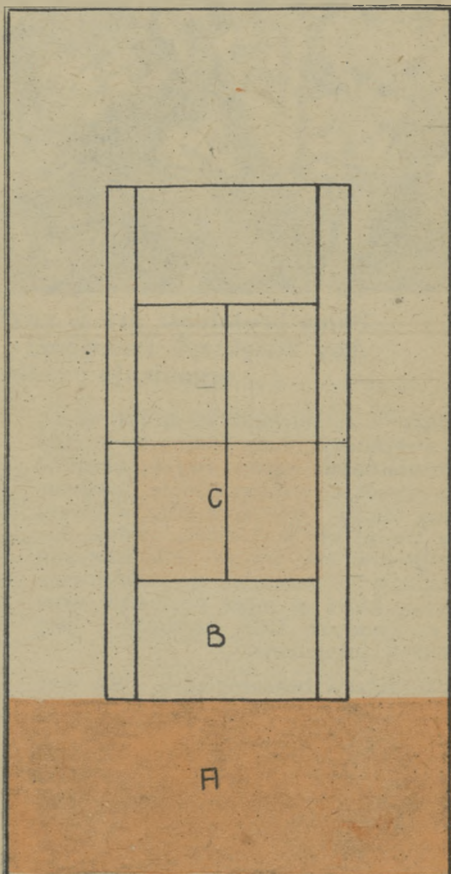
Strefę tę nazwaliśmy „zakazaną, gdyż w niej nie wolno **nigdy**, po odbiciu piłki, pozostawać.

Pamiętajmy! **W strefie B gramy w zależności od stanu punktowego!**

W strefie C po odbiciu piłki **musimy** dalej biec do siatki! Gdyby chodziło o zdefiniowanie pojęcia „nowoczesny tenis" — to należałoby powiedzieć, że polega on m. in. właśnie na tym, że każdą piłkę w obrębie strefy C zagrywamy bezwzględnie szybko i ostro lub dobrze plasujemy, a następnie atakujemy przy siatce. Wielu tenisistów popełnia ten **rażący błąd**, że odbija piłki w strefie C miękko i defensywnie, a następnie cofa się do linii głównej.

Młodzi gracze powinni zapamiętać, przyjąć i stosować powyższe podane zasady. Tenisistów wysokiej klasy dotyczą one również, gdyż właśnie na ich grze zasady te zostały zbudowane, niemniej jednak istnieją pewne dopuszczalne wyjątki. Młody tenisista, chcąc zostać zawodnikiem wielkiej klasy musi przede wszystkim podbudować swoją grę silnymi fundamentami, a do tych właśnie zaliczyć trzeba umiejętność stosowania odpowiednich uderzeń w poszczególnych strefach kortu.

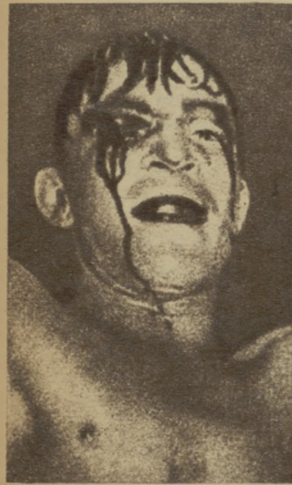
Z. BEŁDOWSKI



BURŻUAZYJNY SPORT W SŁUŻBIE REAKCJI

Marazm kultury burżuazyjnej wypaczający osobowość ludzką, ogłupiający ludzi odbija się również i dzisiaj na stanie sportu w krajach kapitalistycznych. „Sport we współczesnej jego formie dąży do celów wprost odwrotnych niż dążenie do zdrowego wychowania fizycznego", — tak scharakteryzował burżuazyjny sport dyrektor szkoły w.f. w Reims we Francji, George Hebert.

Koła rządzące krajów kapitalistycznych uczyniły ze sportu przede wszystkim środek ogłupiania mas dla odwrócenia ich uwagi od problemów socjalnych i bieżących zagadnień życia, od walki klasowej. Amerykańscy im-



Twarz amerykańskiego pięściarza Jacka Stocka, po skończonej walce. Przerwać w Stanach Zjednoczonych walkę, znaczyłoby zerwanie kontraktu z menażerem, utratę nagrody i skromnych zarobków.

perialiści, szykujący nową wojnę światową wykorzystują sport jako jeden ze środków militarystycznej propagandy.

W Stanach Zjednoczonych sport obok kina, literatury i teatru służy demoralizacji szerokich mas ludowych. „Kacykowie" współczesnej Ameryki idąc za przykładem swoich hitlerowskich poprzedników, głoszą kult przemocy i morderstwa.

Imprezy sportowe w USA podobnie jak i w innych krajach kapitalistycznych, gdzie usilnie wprowadza się „amerykański styl życia", celowo zamieniane są w odpychające widowiska. Widok krwi i uszkodzeń cielesnych ma specjalnie pobudzająco działać na widzów i budzić w nich niskie, zwierzęce instynkty. Celowo kultywowana w sporcie amerykańskim brutalność, dochodzi do zastraszających rozmiarów. Agencja Associated Press podaje, że w roku 1948 w wyniku doznanych kontuzji w czasie gry w rugby zmarło 21 osób. Komentując wielką ilość nieszczęśliwych wypadków w czasie rozgrywek w rugby sprawozdawca sportowy Agencji Federated Press, Ed Hew pisze, że „brutalność w rugby jest normalnym zjawiskiem i



Sama brutalność gry w rugby już nie wystarcza. Aby zwiększyć frekwencję widzów menagerowie organizują spotkania na błocie.

trenerzy dążą do zachowania tej brutalności". Trenerzy z reputacją ludzi zdolnych do rozwijania brutalności wśród swych uczniów otrzymują wysokie wynagrodzenie. Kolegia, które płacą takim trenerom pięć a nawet sześć razy więcej niż profesorom, żądają dobrych rezultatów ich pracy. Pod słowami „dobre rezultaty" — rozumie się rozbudzenie okrucieństwa, które w myśl poglądów wojskowych przywódców USA niezbędne jest „prawdziwemu żołnierzowi".

Widzowie meczów bokserskich w USA wywołują na nieprzywykłym do nich człowieku przykre wrażenie. Tłum wścieka się, krzyczy i gwiżdże, żądając od bokserów walki „na śmierć i życie"! Prasa sportowa stale pomaga widzom w wytwarzaniu tego rodzaju dzikiej atmosfery, a bokserowi, który potrafi ciężko okaleczyć swego przeciwnika organizuje się szumną reklamę, nagradza się takimi miłymi nazwami jak np. „Morderca Joe", „Śmiertelny taran" itp. Wszystko to zmierza do rozwijania wśród młodzieży okrucieństw, rozbudzenia w niej pragnienia przelewu krwi i popełnienia mordu, przygotowania żołnierzy, którzy bez namysłu będą zabijać i grabić narody na rozkaz władców waszyngtońskich.

Rezultaty takiego wychowania nie dają na siebie czekać. Amerykańska młodzież z silnymi pięściami i głowami nabitymi wrogimi ideami sformowanymi pod wpływem amerykańskiego sportu, gangsterskich krwawych filmów i taniej, masowej, detektywistycznej literatury, pokazała w Korei do czego jest zdolna. W okrucieństwach swoich przewyższyła ona morderców hitlerowskich. Reakcyjne faszystowskie organizacje w USA, jak Legion Amerykański, „Srebrne koszule". „Córki Kolumba" i inne, tworzą swe własne organizacje sportowe, przyciągają do nich młodzież i pod pozorem ćwiczeń sportowych wychowują nożowników i morderców wykorzystywanych do napadów na zebrania postępowych organizacji i do zabójstw działaczy demokratycznych.

Sport w USA wykorzystuje się również i bezpośrednio dla przygotowania fizycznego przyszłych żołnierzy. W amerykańskich uczelniach, które w ostatnich latach są pod całkowitą kontrolą wojskową, usilnie przeprowadzana jest militaryzacja nauczania i sportu. Sportowe organizacje i kluby kolegiów i uniwersytetów obrócone zostały w centra przygotowania wojskowego. Uczących się wszelkimi sposobami zachęca się do wstąpienia do korpusu przygotowania oficerów rezerwy. Korpus ten formuje w szkołach i kolegiach specjalne ośrodki wojskowe, do których kieruje oficerów służby czynnej jako instruktorów sportowych. Ćwiczenia sportowe zamieniane są tam na specjalne ćwiczenia wojskowe.

Sport burżuazyjny cechuje najbardziej jaskrawy wyzysk. Imprezy sportowe są obiektem najprzeróżniejszych zakulisowych machinacji i ciemnych, gangsterskich kombinacji. Wyniki imprez nie padają na ringu, boisku i bieżni, a ustalone są w biurach menażerów sportowych, którzy prowadzą wielką grę i zarabiają ogromne sumy. Sportowcy pozostają w niewolniczej zależności od tych ludzi, ludzi interesu, którzy ich kupili i zmuszają do wykonywania rozkazów. Sportowców sprzedaje się i kupuje jak zwykły towar, przy czym cena sportowca określana jest według jego zdolności przynoszenia większych lub mniejszych dochodów. Na sportowców „obiecujących duże dochody" rekiny kapitalistyczne polują tak, jak handlarze niewolników na „żywy towar". Różni przedsiębiorcy udają się na poszukiwania utalentowanych zawodników na wieś, łudząc ich perspektywami „złotej przyszłości, wolnej od pracy" — pisze cytowany już wyżej George Hebert. W Stanach Zjednoczonych sport dawno już znajduje się w rękach „syndykatów" gangsterskich, które odgrywają znaczną rolę w życiu politycznym kraju. Syndykaty te zakupują sportowców, trenerów i sędziów na imprezach i zyskują w ten sposób ogromne dochody, które płyną z kieszeni milionów Amerykanów biorących udział w zakładach. Znaczna część tych dochodów idzie do kieszeni „działaczy" z partii demokratycznej i republikańskiej, które ściśle powiązane ze światem przestępczym i gwarantują przestępcom bezkarność.

Właścicielem jednego z takich syndykatów jest znany gangster Frank Costello, który kieruje życiem politycznym New Yorku, naznaczając urzędników, sędziów itd.

Kilka lat temu zdemaskowany został wpływowy działacz kliki Tammani-hall (organizacji partii demokratycznej New-Yorku) Erikson, który specjalizował się w organizacji zakładów w czasie zawodów, meczów piłki nożnej i boksu. W stosunkowo krótkim czasie Erikson i jego wspólnicy „zarobili" ponad 30 milionów dolarów. Prokurator okręgu New-York, Hogan zmuszony był przyznać, że czym więcej jego urzędnicy badają sytuację w boksie „tym większą wykrywają sprzedajność". Nie należy jednak sądzić, że podobne „badania" zmieniły sytuację w sporcie amerykańskim.

Imiona popularnych w USA sportowców na szeroką skalę wykorzystywane są do reklamy. Charles Byrd w książce „Los człowieka" pisał o pewnym sportowcu - studencie, który stał się zawodowcem: „Imię jego zostało sprzedane za 12.000 dolarów firmie produkującej swetry, za 5.000 dolarów firmie obuwniczej, za 2.000 dolarów fabrykantowi kapeluszy i za 1.000 dolarów firmie tytoniowej".

Jednak ten okres przemijającej sławy jest bardzo krótki. Zwykle udziałem sportowca w krajach kapitalistycznych jest przedwczesna starość i nędza. W krótkim czasie przedsiębiorcy wyciskają ze sportowca wszystko, zarabiają maksymalne dochody i wyrzucają go na ulicę jak niepotrzebny przedmiot zwalniając jego miejsce dla nowych faworytów. Prasa zagraniczna co jakiś czas oznajmia o tragicznym końcu szybko upadłych gwiazd sportu burżuazyjnego. Jeden kończy życie samobójstwem, drugi umiera w nędzy, trzeci wchodzi na drogę przestępczą.

Upadek i degradacja sportu w krajach kapitalistycznych są jednym ze świadectw ogólnego kryzysu kultury burżuazyjnej, którą imperialistyczni gospodarze tych krajów obrócili w środek ogłupiania i demoralizacji mas.

G. MOROZOW

(przekład) R. LIPNICKI

ZACZYNAMY PRACĘ W KOLE I LUDOWYM ZESPOLE SPORTOWYM

Podstawowym warunkiem systematycznych zajęć sportowych młodzieży wiejskiej i miejskiej jest dobrze zorganizowane koło sportowe przy każdym zakładzie pracy lub Ludowy Zespół Sportowy w każdej wsi gminnej i gromadzkiej.

Jeżeli w wiosce jest już grupa młodzieży uprawiająca sport, można od razu przystąpić do zorganizowania sprzętu sportowego. Jeżeli natomiast w danej miejscowości sportem nikt się jeszcze nie zajmuje, należy wpierw młodzież zainteresować sportem.

Zadania tego powinien się podjąć przede wszystkim sekretarz miejscowej organizacji ZMP lub organizator SPO. Pierwszy lub drugi (lub obaj wspólnie) powinni dobrać sobie 2 — 3 pomocników, spośród najbardziej uspołecznionej i aktywnej młodzieży i z nimi razem ustalić plan działania.

Przy ustalaniu rodzajów ćwiczeń sportowych należy wziąć pod uwagę już istniejące warunki w danej miejscowości do uprawiania sportów (boisko lub plac do siatkówki, palanta czy szczypiorniaka), wodę nadającą się do kąpieli i pływania, równą drogę lub łąkę do biegów i rzutów, liczbę posiadanych przez młodzież rowerów turystycznych i wyścigowych. Następnie należy się zwrócić do Powiatowego Komitetu Kultury Fizycznej z prośbą o nadesłanie wszelkich wskazówek i instrukcji w sprawie organizacji i przeprowadzania zajęć sportowych i prób na odznakę sprawności fizycznej, „Sprawny do Pracy i Obrony".

Po otrzymaniu potrzebnych materiałów trzeba zwołać młodzież i zaznajomić ją z dziedzinami sportu, które z powodzeniem można uprawiać w danej miejscowości oraz z korzyściami jakie one przynoszą. Zwolennicy biegów na pewno zechcą spróbować kto szybciej biega, zwolennicy zapasów zmierzą swoje siły w walce, a rowerzyści w pierwszych wyścigach. Nie trudno już będzie zorganizować spotkania i zawody.

Od razu należy starać się wnieść ducha współzawodnictwa do pierwszych ćwiczeń i objaśnić młodzież, że dla osiągnięcia powodzenia i wyników w każdej gałęzi sportu trzeba zapoznać się z „sekretami i tajnikami", które zdobywa się przez ciągłe i systematyczne ćwiczenia.

Kiedy młodzież zainteresuje się już sportem, należy ogłosić we wsi, że organizacja ZMP postanowiła stworzyć koło sportowe i w celu zwrócenia uwagi ogółu oraz zainteresowania wszystkich mieszkańców sportem, organizuje pierwsze publiczne zawody. Zawody te należy zorganizować w niedzielę lub w dzień świąteczny.

Pierwsze zawody powinny obejmować najprostsze i najłatwiejsze ćwiczenia sportowe. Niech miejscowi siłacze popiszą się swoją siłą w podnoszeniu ciężarów, lub w zapasach, miotacze odległością rzutu granatem, biegacze szybkością biegu na 60 lub 100 m, skoczkowie skokiem w dal, a jeżeli jest w pobliżu rzeczka — pływacy swoją sztuką pływania. Pierwsze zawody sportowe nie koniecznie mają się odbywać według dokładnej znajomości przepisów. Najważniejsze, by wszystko odbywało się w porządku, by konkurencje następowały jedna po drugiej bez dłuższych przerw.

Do udziału w pierwszych zawodach należy zaprosić i starszych; może wśród nich znajdą się zwolennicy sportu.

Porządek zawodów należy starannie obmyślić. Z początku można urządzić bieg na szybkość (80 — 100 m), po tym skoki w dal i wzwyż, dalej grę w palanta lub siatkówkę, a na końcu walkę zapaśniczą.

Każdy wynik zawodów należy natychmiast ogłosić zebranym, a zwycięzcy powinszować wyniku. Jeżeli są możliwości — przygotować dla zwycięzców nagrody.

Po zakończeniu zawodów należy zebrać wszystkich uczestników i ustalić z nimi terminy następnych ćwiczeń sportowych. Będzie to początkiem stałych ćwiczeń członków koła, a zarazem początkiem działalności koła sportowego.

JAK ZORGANIZOWAĆ KOŁO SPORTOWE

Kiedy młodzież zacznie regularnie uczęszczać na zajęcia sportowe można przystąpić do zorganizowania koła sportowego. W tym celu osoby, które przeprowadziły prace wstępne muszą się porozumieć z zarządem gromadzkiego lub gminnego LZS w sprawie zwołania zebrania wszystkich sportowców i osób zainteresowanych. Na zebraniu należy opowiedzieć o dotychczasowych pracach wstępnych, o zainteresowaniu jakie młodzież przejawia dla sportu, zaznajomić zebranych z regulaminem koła oraz z celem i zadaniami nowopowstającego koła.

Każdemu należy dać możność wypowiedzenia się w sprawie tworzącego się zespołu: wnieść projekty, życzenia itp. Po tym można przystąpić do wyboru władz koła tj. Rady Koła, której ilość członków jest zależna od ilości członków koła (3 — 7 osób). Członkowie Rady Koła wybierają spośród siebie przewodniczącego i sekretarza. Po wyborach i zorganizowaniu zespołu całe kierownictwo kołem przejmuje Rada w ścisłej współpracy z organizacją ZMP i gromadzkim lub gminnym zarządem ZSCh.

Kontrolę działalności sprawuje Powiatowy Komitet Kultury Fizycznej, który po wyborach należy zawiadomić o powstaniu nowego koła w danej miejscowości przesyłając w załączeniu protokół zebrania z prośbą o zatwierdzenie nowopowstałego koła.

SEKCJE SPORTOWE

W nowopowstałych kołach sportowych, w których liczba członków jest mała i w których wszyscy rozpoczynają ćwiczyć od samych początków, tam najpierw trzeba stworzyć tylko jedną sekcję — sekcję ogólnego przygotowania. Do sekcji tej mogą wejść wszyscy, zarówno młodzież jak i starsi; wszyscy ci, którzy jeszcze nie wybrali odpowiadającej im gałęzi sportu, a po prostu chcą ćwiczyć dla samej przyjemności i wzmocnienia zdrowia. W sekcji tej można się zajmować gimnastyką lub lekkoatletyką, zapaśnictwem, grami ruchowymi, pływaniem, a zimą — narciarstwem i łyżwiarstwem. Sekcja ta powinna prowadzić zajęcia w ciągu całego roku uzależniając ćwiczenia od pogody. W sekcji ogólnego przygotowania fizycznego mogą powstać drużyny piłki nożnej, siatkówki i innych gier sportowych, do których wejdą sami początkujący.

Gdy usprawnienie ogólne członków koła zacznie wzrastać i gdy sama liczba członków się zwiększy, a przy tym każdy z nich będzie coraz więcej interesował się jakąś jedną gałęzią sportu, chcąc się w niej doskonalić, wówczas można przystąpić do zorganizowania oddzielnych sekcji i grup dla poszczególnych dyscyplin sportowych, zapewniwszy im uprzednio odpowiednie warunki stałego treningu.

W ten sposób mogą powstać sekcje: gimnastyczna, pływacka, lekkoatletyczna, ciężkoatletyczna, kolarska, siatkówki, piłki nożnej i inne. Jeżeli liczba siatkarzy, piłkarzy lub członków innych sekcji gier sportowych wzrośnie, należy stworzyć 2 lub więcej drużyn dzieląc ćwiczących według płci, wieku i stopnia usprawnienia w danej gałęzi sportu.

Pływacy i piłkarze powinni w zimie zajmować się innymi rodzajami sportu dostępnymi w danej porze roku, zaś narciarzom i łyżwiarzom zaleca się latem uprawianie lekkoatletyki, pływania, gier sportowych i kolarstwa.

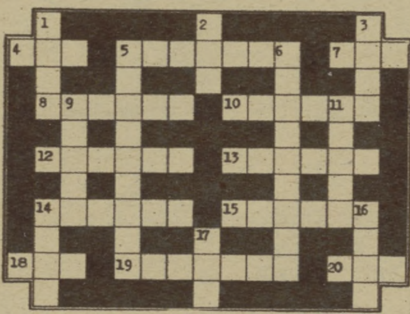
Dla kierowania sekcją członkowie wybierają spośród siebie 3 — 5 osób, które najwięcej znają i lubią daną gałąź sportu. Kierownictwo sekcji wybiera spośród siebie jednego na przewodniczącego sekcji i dzieli się między sobą obowiązkami. Rada koła sportowego powinna baczyć, by członkowie koła nie poprzestawali na ćwiczeniach w jednej dyscyplinie sportu, lecz by dążyli do wszechstronnego usprawnienia i w innych rodzajach sportu, mając na uwadze pierwsze swoje zadanie — zdobycie odznaki SPO.

J. SIPOWICZ

Rozrywki umysłowe

pod red. Jerzego Bieleni

1. KRZYŻÓWKA



Pionowo: 1. Naczelna władza sportowa w Polsce (skrót). 2. Część bieżni. 3. Inaczej: „zagrywka". 5. Międzynarodowe igrzyska sportowe. 6. Czołowa lekkoatletka radziecka. 9. Określona ilość wioślarzy w łodzi. 11. Miejsce walk w cyrku. 14. Jeden z najlepszych bokserów Węgier. 16. Polak z Francji biorący udział w wyścigu kolarskim Warszawa-Praga. 17. „Techniczny nokaut" w skrócie.

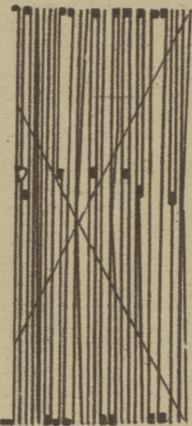
Poziomo: 4. Szkolne Koła Sportowe (skrót). 5. Pozycja w drużynie piłkarskiej. 7. Część meczu w siatkówce. 8. Znana lekkoatletka radziecka. 10. Czołowy kolarz polski (wspak). 12. Reprezentacyjny polski pomocnik piłkarski. 13. Prowadzący treningi. 14. Gra sportowa. 15. Długodystansowiec polski. 18. Sprawny do Pracy i Obrony (skrót). 19. Znakomita oszczepniczka radziecka. 20. Skrót polskiej akademii sportowej.

2. REBUS



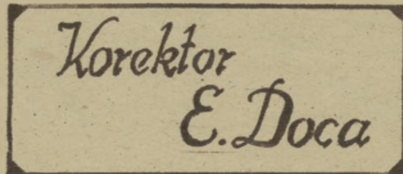
Odczytać pięciowyrazowe rozwiązanie o literach początkowych: u, r, t, n, f, **„Remiz", Poznań.**

3. TAJEMNICZY NAPIS



Z podanego rysunku odczytać imię i nazwisko znakomitego sportowca polskiego.

4. BILET WIZYTOWY



Kto to jest?

5. KALAMBUR

Strona spółgłoski,
wszak wiesz przyjacielu,
ma u nas miłośników wielu.
„Bolan", Łódź

×

Za prawidłowe rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych zagadek Redakcja przeznacza do rozlosowania 10 książek sportowych. Rozwiązania zadań prosimy kierować pod adresem Redakcji „Sportowca", Warszawa, Łazienkowska 1 z dopiskiem na kopercie: „rozrywki umysłowe". Termin nadsyłania odpowiedzi — trzy tygodnie.

ROZWIĄZANIA I NAGRODY

Rozwiązanie zadań umieszczonych w nr 4 „Sportowca":

Arytmograf — skakanka: „W góry, w góry miły bracie, tam swoboda czeka na Cię". (wiosło, tandem, Gubałówkę, Krawczyk).

Logo - eliminatka: „Zimowe Mistrzostwa Polski Zrzeszeń Sportowych" (zimno, słowo, remis, trzos, twarz, Polak, maski, zorze, kosz, goleń, sport, okowy, gmach).

Rebus: Bielsko, Kudowa, Zakopane, Wisła, Krynica.

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

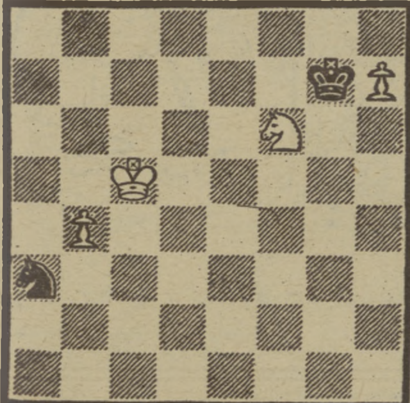
1. **Krystyna Topolska**, Kraków, Al. Daszyńskiego 19 a, m. 6.
2. **Stanisław Piotrowski**, Radość k. Warszawy, ul. Lubeckiego 10.
3. **Seweryn Słowik**, Katowice, ul. Armii Czerwonej 58, m. 2.
4. **Henryk Janeczek**, Kuźnia Nieborowicka — Leśny Ośrodek Szkoleniowy, pow. Gliwice.
5. **Józef Mądry**, Krzyżanowice 45, pow. Bochnia.
6. **Zdzisław Śledziński**, Gidle, ul. Pławińska 1, pow. Radomsko.
7. **Tadeusz Wianecki**, Zielona Góra, Rynek zbożowy 4.
8. **M. Tokarski**, Poznań, Żurawia 10, m. 33.
9. **Wanda Romanowska**, Płock ul. Kwiatka 28, m. 2.
10. **Jan Kędzierski**, Prudnik, ul. Młyńska 9.

Gramy w Szachy

POD RED. M. WRÓBLA

KOŃCÓWKI SKOCZKOWE

Obecnie zajmiemy się pokrótce rozważeniem zasadniczych linii w końcówce — Król, Skoczek i Piony przeciw Królowi i Skoczkowi. Jeżeli strona silniejsza ma tylko jednego piona więcej zwykle nie potrafi ona zrealizować przewagi i partia kończy się nierozegraną. Stronie słabszej, podobnie jak w końcówkach z gońcem wystarczy polować na piona, wymienić, a ściślej mówiąc, ofiarować figurę za piona i sprawa jest wyjaśniona. Znacznie trudniej jest uzyskać remis, gdy strona przeciwna dysponuje dwoma pionami więcej. Wprawdzie i wtedy wcale niełatwo będzie doprowadzić do zwycięstwa, w każdym razie strona silniejsza ma wszelkie szanse wygranej. Przypatrzmy się takiej pozycji i sposobowi rozgrywania końcówek tego typu.



Białe zaczynają i wygrywają

Właściwie w tym wypadku nie ma różnicy, która strona zaczyna, gdyż nawet, gdyby czarne miały ruch zagrają wyczekująco Kg7-h8 i nic się nie zmieni w sytuacji. Niewątpliwie białe uzyskały wyraźną przewagę. Mają dwa piony więcej, króla dobrze ustawionego w pobliżu wolnego piona. Ale i czarne doprowadziły do możliwie dogodnej pozycji. Sa3 będzie wcale niełatwo wyrzucić z pola a3, a bez tego nie ma mowy o wygranej. Naturalnie posunięcie 1. b4-b5, Sa3:b5; 2. Kc5:b5 prowadzi do nierozegranej, gdyż czarne będą grały w nieskończoność Kg7-h8 i Kh8-g7 i nie mamy sposobu, by wyrzucić czarnego króla z dogodnego stanowiska. Próby wyrzucenia Sa3 przez białego K również nie zostaną uwieńczone powodzeniem, gdyż S zdąży na czas zająć pole b5 lub b6.

Znalezienie prawidłowej drogi dla tego jest utrudnione, gdyż musimy się zdecydować na przeprowadzenie swego skoczka na skrzydło hetmańskie i oddanie piona h7.

1. Sf6-e4, Kg7:h7; 2. Se4-d2, Kh7-g7, można też było grać. 1. Sf6-e8+, Kg7:h7. 2. Se8-d6, co prowadzi do tej samej pozycji w trzecim posunięciu.

3. Sd2-c4, wyrzucamy S z uprzywilejowanego stanowiska, i uzyskujemy sposobność awansowania białego piona b4.

3...Sa3-b1! jeszcze najlepsze; czarne mogą też zagrać i 3...Sa3-c2, ale wówczas ułatwiają białym zwycięstwo. Po ruchu Sc2 białe grają po prostu 4. b4-b5, Sc2-e1; 5. b5-b6, Se1-d3+; 6. Kc5-b5! i pion nie będzie do zatrzymania.

4. Kc5-d4! jedyne wygrywające posunięcie. Napraszający się ruch 4. b4-b5 jest poważnym błędem, po którym czarne uzyskują nierozegraną przez Sb1-c3; 5. b5-b6, Sc3-a4+ i pion ginie. Tymczasem posunięcie królem zabiera S ostatnie wolne pole; unieruchomienie czarnej figury prowadzi najkrótszą i jedyną drogą do zwycięstwa.

4...Kg7-fb5, b4-b5, Kf6-e7; 6. b5-b6, Ke7-d7. Gdyby nie obecność S na c4 kto wie, czy nie udałoby się czarnym sprawić jeszcze wiele trudności przeciwnikowi ze względu na dojście K do białego piona.

7. Kd4-c5, Sb1-c3. Dopiero teraz oswobadzają białe zamkniętego Sb1, gdyż obecnie nie jest on już groźny dla białego piona.

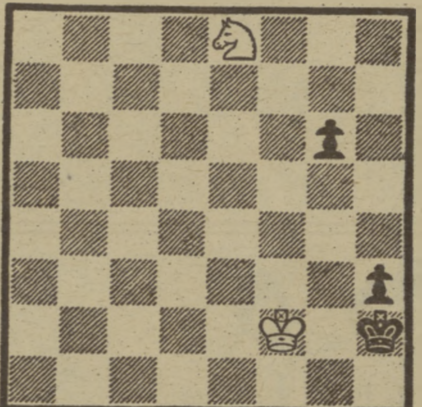
8. Sc4-e5+, Kd7-c8; 9. c5-c6, białe uzyskały pozycję lekko wygraną, gdyż przeciwko groźbie **10. b6-b7+** i **11. Se5-d7+** czarne są bezsilne.

A teraz gdybyśmy chcieli wysnuć jakieś wskazania, które ułatwią nam rozgrywanie końcówek skoczkowych — to dojdziemy do następującego wniosku. We wszystkich końcówkach z lekkimi figurami, to jest gońcem i skoczkiem musimy pamiętać o najważniejszej sprawie, a mianowicie o ochronie piona przed atakiem. Strona słabsza zawsze będzie dążyć do poświęcenia swej figury za piona, gdyż sama figura nie wygrywa. Dlatego musimy najpierw umocnić pozycję, zanim zrobimy ruch pionem, najlepiej zabezpieczyć pionowi dwa pola. Musimy przy tym wystrzegać się szacha, który bardzo często sprowadza S na dogodne pozycje, względnie pozwala mu na zdobycie ważnego tempa.

Zasadniczą rzeczą jest unieruchomienie S przeciwnika, jeżeli się nam to uda, jak np. w naszym przykładzie wygrana, choć czasami i trudna nie ulega wątpliwości. Broniący się natomiast musi się wystrzegać wymiany figur, o ile nie ma pewności, że w końcówce pionowej nie uda mu się złapać opozycji.

Powróćmy jeszcze na chwilę do naszego przykładu po 3 posunięciu białych. Białe zagrały 3. Sd2-c4, co stanie się, jeżeli czarne wymienią skoczki 3... Sa3:c4 4. Kc5:c4, Kg7-f7; 5. Kc4-c5! Kf7-e7; 6. Kc5-c6, Ke7-d8; 7. Kc6-b7, i białe odcięły czarnego K i nic nie stoi na przeszkodzie w doprowadzeniu piona do pola przemiany. Dlatego wymianę w takich pozycjach nie uważamy za wskazaną, ułatwia ona bowiem białym wygraną. Wprawdzie po ruchu pionem b zamiast K w 5 posunięciu białe również wygrywają, ale prawidłowe rozgrywanie końcówek pionowych, które omawialiśmy poprzednio zaleca najpierw zabezpieczyć drogę pionowi.

KOŃCÓWKA NR. 13



Białe zaczynają i wygrywają

Na zakończenie jak zwykle podajemy studium do rozwiązania. Termin nadsyłania rozwiązań trzy tygodnie.

Odpowiedzi Redakcji

Jan Jankowski, Gdańsk-Wrzeszcz.

W sprawie skompletowania „Sportowca" należy zwrócić się do P.P.K. „Ruch" Wydział Prenumeraty Pocztowej, Warszawa ul. Srebrna 12. Konto brzmi: „P. K. O. I-16647". Wszystkie te dane zamieszczamy w każdym numerze „Sportowca" na str. 15.

Ryszard Chocimski Wrocław, Antoni Wojciechowski Łódź.

Z nadesłanego materiału nie skorzystamy; trzeba jeszcze popracować.

Waldemar Wernik, Ciechanów.

Instrukcje o trenowaniu biegu na 1000 m zamieściliśmy w nr. 6 „Sportowca", a poza tym temat ten poruszamy bardzo często. Przeczytajcie także książkę p.t. „Biegi" wyd. „Prasa Wojskowa". Wynik Wasz jest obiecujący.

Lech Kamiński Koźle n/Odrą.

Musicie poprawić kondycję fizyczną, na razie uprawiajcie lekkoatletykę. O prowadzeniu książeczki treningowej napisaliśmy w nr. 6 „Sportowca" w dziale: „Czy znasz się na sporcie"?

Podajemy Wasze wyniki wg tabeli punktowej:

60 m — 7,80 sek. — 507 pkt.; **100 m** — 12,1 sek. — 576 pkt.; **400 m** — 58 sek. — 511 pkt.; **800 m** — 2 min. 09 sek. — 620 pkt.; **1000 m** — 2 min. 48 sek. — 626 pkt.; **1500 m** — 4 min. 35 sek. — 581 pkt.; **2000 m** — 6 min. 03 sek. — 697 pkt.; **3000 m** — 9 min. 55 sek. — 599 pkt.; **5000 m** — 16 min. 40 sek. — 669 pkt.; **wzwyż** — 155 cm — 512 pkt.; **w dal** 5 m — 343 pkt.

L. Z. S., Sławianowo p-ta Kleszczyna.

Na Waszą prośbę wysłaliśmy przesyłkę pod wskazany adres. W sprawach sprzętu sportowego zwróćcie się do Centrali Handlowej Sprzętu Sportowego i Szkutniczego, Warszawa ul. Mazowiecka 7.

Jan Miecznikowski, Młociny Park.

Zwróciliśmy się do organizacji ZMP z prośbą umożliwienia Wam korzystania z ich sprzętu sportowego.

J. Radkiewicz, Pruszków.

Nadeślijcie nam na próbę jedną z Waszych prac. Jeśli wykorzystamy, prześlemy Wam honorarium.

Związkowy Klub Sportowy „Ogniwo", Lębork.

W najbliższych numerach będziemy pisać o sporcie kajakowym.

H. P., Warszawa.

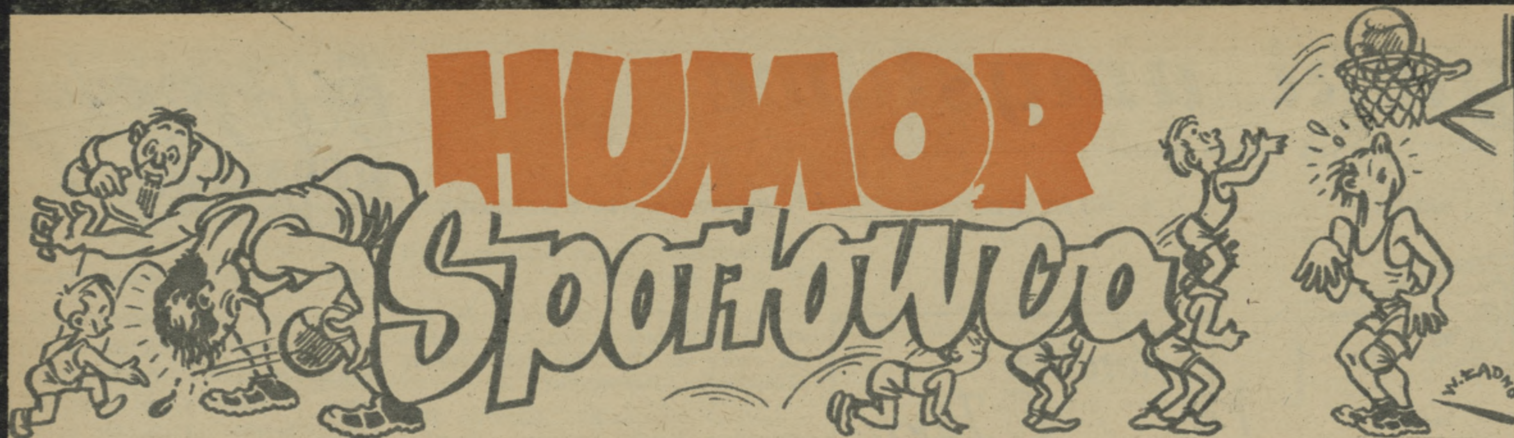
O kolarstwie zamieszczaliśmy artykuły częściej niż Wy piszecie, i nadal będziemy na ten temat pisać. Z dziedziny kolarstwa na razie są dwie broszury: „Kolarstwo użytkowe i turystyczne" oraz „Kolarstwo wyczynowe" (Popularna biblioteczka sportowa), trzecia jest w druku, niedługo ukaże się w sprzedaży. W sprawie krytyki zarządu klubu zwróćcie się do SKKF.

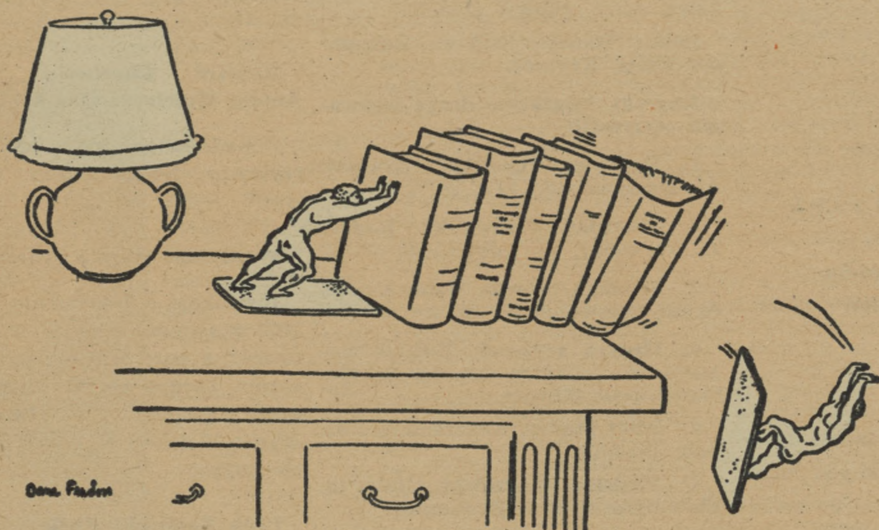
Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 1,70 zł, kwartalnie 5,10 zł, półrocznie 10,20 zł, rocznie 20.40 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-16647.
Wszelkie reklamacje zgłaszać należy do PPK „RUCH" Wydział Prenumeraty Pocztowej, Warszawa, ul. Srebrna 12, tel. 80-542.

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

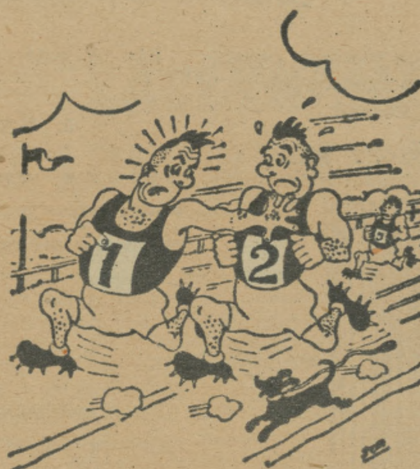
WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Łazienkowska 1. Tel. 704-82.
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Rotograwiura Drukarni „Prasa Wojskowa" w Warszawie.

2-B-17275





Silniejszy



Zostań na właściwym miejscu, skoro masz numer drugi



Ślub kapitana drużyny palantowej.



Wynik nie rozstrzygnięty; obaj zawodnicy zasnęli.



Musicie grać spokojniej, już trzecią piłkę wybiliście tak wysoko, że więcej nie wróciła.



Nic nie szkodzi — jestem fakirem.











Odpowiedzi na pytania z Nr 6-go

1. Wydawnictwa książkowe Głównego Komitetu Kultury Fizycznej ukazują się w następujących biblioteczkach:
   Biblioteka Sportowa,
   Popularna Biblioteczka Sportowa,
   Biblioteka Kultury Fizycznej,
   „ Instrukcji i Regulaminów Sportowych,
   „ Medycyny Sportowej,
   „ Beletrystyczna,
   Biblioteczka SPO,
   Biblioteka Sprzętu i Urządzeń Sportowych.

. W biegu na 400 m (przy szerokości torów 125 cm i 400 m bieżni) wyrównania przedstawiają się następująco:

II tor — 7.22 m
III „ — 15.08 m
IV „ — 22.14 m
V „ — 30.78 m
VI „ — 38.64 m

3. Podręczna apteczka powinna zawierać: Spirytus zwykły lub denaturowy, jodynę, krople nasercowe, proszki przeciwbólowe, materiał opatrunkowy: gazę, watę, ligninę, przylepiec, bandaże różnej wielkości lub opatrunki osobiste, opaskę elastyczną, chustkę trójkątną, nożyczki i pincetę.

4. Slalom kajakowy jest to wyścig, w czasie którego przebyć należy 12—15 bramek. Trasa wyścigu wynosi 300 m. Dla slalomu wybiera się odcinek rzeki o wartkim nurcie. Slalom jest sprawdzianem zaawansowania technicznego zawodnika, opanowania łodzi oraz egzaminem szybkiej orientacji.